

Розділ 1. Психологія життєстійкості особистості в умовах суспільних трансформацій

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У СТРУКТУРІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Гриньова М.В.

*доктор педагогічних наук, професор,
заслужений працівник освіти України,
член-кореспондент НАПН України,
ректор Полтавського національного
педагогічного університету імені В. Г. Короленка,
вул. Остроградського 2, Полтава*

Кононова М.М.

*доктор педагогічних наук, кандидат
психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
Полтавського національного педагогічного
університету імені В.Г. Короленка,
вул. Остроградського 2, Полтава*

Ключові слова: саморегуляція, копінг-стратегії, психологічний захист, емоційна стійкість, особистість, студент.

Постановка проблеми. Останніми роками спостерігається тенденція до зростання наукової уваги щодо дослідження механізмів регуляції діяльності. Це зумовлено, зокрема, збільшенням соціального попиту на фахівців з певним набором особистісних та професійних якостей і навичок, тож система сучасної освіти виразно спрямована на підготовку відповідальних, ініціативних і креативних, різносторонньо компетентних, здатних до саморефлексії та самоорганізації майбутніх фахівців. Розвиток відповідних якостей, умінь та навичок в суб'єкта реалізується у навчальному закладі завдяки його здатності до саморегуляції, що, власне, і забезпечує свідому організацію студентом свого життя, рефлексивну здатність аналізувати вчинки, успішну результативність здійсненої діяльності. В її основі – єдність вольових, мотиваційних, емоційних, соціальних, діяльнісних процесів регулятивного характеру. Особливу значущість саморегуляція діяльності (пошук допомоги, метакогнітивна саморегуляція, тайм-менеджмент і регуляція зусиль) становить в умовах сучасних суспільних викликів – карантинних обмежень, війни, коли

дистанційна освіта та змішана форма навчання зайняли першість, а їх результативність залежить від здатності суб'єкта до мобілізації психічних та фізичних можливостей для досягнення власних цілей, вмінням керувати власною психічною діяльністю та поведінковою активністю. З огляду на це, саморегуляція як основоположний компонент функціонування особистості та її ознака потребує детального науково-психологічного аналізу, що допоможе в перспективі оптимізації стратегій покращення ефективності поведінки і діяльності студентів у процесі здобуття ними професійної освіти.

Механізми саморегуляції різносторонні та динамічні, утім значна роль належить психологічним захистам та копінг-стратегіям особистості, що діють на несвідомому та свідомому рівні психіки відповідно. Саме вони уможливають діяльність людини в емоційно напружених і стресових ситуаціях, підтримуючи добробут внутрішнього психічного стану та забезпечуючи активність на різних рівнях.

Саморегуляція навчальної діяльності знаходиться в полі наукових інтересів сучасних українських і зарубіжних дослідників, таких як М. Гриньова, Ж. Вірна, С. Тетерук, В. Чайка, J. H. Eggers, R. Oostdam, J. Voogt та ін.

Розгляду *копінг-стратегій та психологічних захистів як механізмів саморегуляції особистості* присвячені наукові роботи Л. Леженіної, Н. Моргунової, Л. Степаненко та ін.

Дослідження передбачало розв'язання таких завдань:

1. Розкрити особливості саморегуляції особистості в науково-практичному висвітленні
2. Проаналізувати сучасний стан дослідження особливостей психологічного захисту та копінг-стратегій як механізмів психологічного захисту особистості, теоретично обґрунтувати їх протиставлення одне одному в науковому полі.
3. Обґрунтувати методичне забезпечення з дослідження механізмів психологічного захисту особистості копінг-стратегій студентів різних спеціальностей.
4. Проаналізувати результати емпіричного дослідження, здійснити порівняльний аналіз механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей.

1.1. Особливості саморегуляції особистості в науково-практичному висвітленні

Психологи вважають саморегуляцію багатогранним психолого-дидактичним утворенням, що розглядається як процес і результат діяльності, яка спрямована на досягнення певної мети, що забезпечує стимулювання пізнавальної активності, процесів пошуку й оволодіння оптимальних шляхів її досягнення. Результатом саморегуляції є виховання цілеспрямованості, організованості, уміння володіти собою, самостійно досягати результатів (Гриньова, 2008).

Ю. Миславський пов'язує саморегуляцію з емоційною сферою особистості і розуміє її як «процес підтримування в людині такої продуктивної активності, яка вимагає від неї певної роботи над собою, а тим самим у вищих своїх проявах захвачує і момент розвитку її як особистості» (Гриньова, Кононова, 2021, с.14).

Саморегуляція формується та проявляється в навчальній і професійній діяльності. Як психологічна властивість особистості вона має свою структуру та механізми прояву.

До *структурних компонентів* професійної саморегуляції науковці відносять:

– *мотиваційний* – відображає усвідомлені студентами моральні поняття, загальнокультурні та професійно-педагогічні цінності, спрямовані на оволодіння професією, фахові вимоги до особистості та обраної діяльності;

– *рефлексивний* – передбачає порівняння студентом свого досвіду з досвідом інших людей, усвідомлення позитивних і негативних аспектів власної діяльності, оцінку та самооцінку, виділення якостей, що сприяють оволодінню професією;

– *емоційно-вольовий* – полягає в умінні виявляти витримку, усвідомлювати власні почуття, регулювати свої стосунки та спілкування;

– *діяльнісний* – передбачає вміння здійснювати самоконтроль, самокорекцію поведінки, усвідомлювати мету власних дій, враховувати одержаний результат [24; 25]. (Чайка, 2006; Чайка, Сеньовська, 2007).

Серед найсуттєвіших *механізмів саморегуляції* вчені найчастіше згадують такі: формування цілей, самооцінку, рівень домагань, ціннісні орієнтації, локус контролю, рефлексію, мотивацію схвалення, потребу в досягненні успіху (К. Альбуханова-Славська, М. Боришевський, І. Галян, Т. Кириченко, О. Конопкін, В. Моросанова, Н. Пов'якель та ін.). При цьому Т. Кириченко наголошує, що всі виділені механізми перебувають у постійній взаємодії: «Психологічні механізми складають

інтегративну сукупність психічних властивостей індивіда, що визначають рух до регуляції його дій, вчинків, поведінки та групуються на зразках, еталонах, цінностях індивідуального й суспільного характеру» (Кириченко, 2001, с. 69).

Дослідники зауважують, що у стресових умовах характер реагування особистості на обставини ситуації може полягати в «захисті» або «подоланні», відповідно суб'єктно-орієнтований або об'єктно-орієнтований стиль за Р. Лазарусом (Lazarus, Folkman, 1987). Тобто механізмами саморегуляції особистості можуть бути психологічні захисти та копінг-стратегії.

Дослідження в рамках когнітивного напрямку і теорії самодетермінації показують, що неусвідомлювана саморегуляція, якою є психологічні захисні механізми, є невід'ємною частиною регуляторних процесів особистості. Утім, механізми, критерії ефективності процесу неусвідомлюваної саморегуляції в особливих та екстремальних умовах, функціональні зв'язки з усвідомлюваною саморегуляцією майже відсутні або знаходяться на стадії емпіричних узагальнень (Ковшов, 2012, с.125). У той же час результати деяких досліджень засвідчують, що *і копінг-стратегії, і психологічний захист як механізми саморегуляції обумовлюють адаптаційну поведінку особистості* (Степаненко, 2017, с. 40). З огляду на це, дискусійним залишається питання особливостей і ролі кожного з них.

Подібні дослідження відображені і в роботах інших українських дослідників.

Так, вчений С. Максименко (Максименко, 2006) виділяє три послідовні етапи становлення саморегуляції поведінки в системі інтеграції особистості: 1) базальна емоційна саморегуляція (реалізується неусвідомлювальними механізмами); 2) вольова саморегуляція; 3) смислова, ціннісна саморегуляція.

Відповідно цих до етапів, В. Гаврилькевич виділяє три рівня емоційної саморегуляції особистості, які є онтогенетичними етапами становлення системи механізмів емоційної саморегуляції особистості: 1) несвідома емоційна саморегуляція, яка забезпечується механізмами психологічного захисту, що діють на рівні підсвідомості та спрямовані на захист свідомості від неприємних, травмуючих переживань, тривоги і дискомфорту; 2) свідомо вольова емоційна саморегуляція, що спрямована на досягнення емоційного комфорту за допомогою вольового зусилля; 3) свідомо смислова емоційна саморегуляція досягається шляхом осмислення і переосмислення власних потреб і цінностей та породження нових життєвих смислів; може забезпечуватися механізмами копіngu (Степаненко, 2017).

Отже, можна зробити висновок, що саморегуляція особистості забезпечується як механізмами психологічного захисту, так і механізмами копінгу.

Для діагностики саморегуляції нами використовувалася методика «Стильова саморегуляція» (опитувальник ССП-98, розроблений В. Моросановою). Аналіз отриманих даних здійснювався у два етапи: на першому проводився кореляційний аналіз між усіма показниками емоційності і саморегуляції (за коефіцієнтом кореляції Пірсона), на другому – психологічний аналіз здійснювався методом профілів. Інтеркореляційний аналіз показників. Статистично значимий взаємозв'язок виявлений між деякими динамічними і якісними показниками емоційності:

- Г (гнів) і тривалість емоцій (позитивна, $p < 0,05$);
- П (сум) та інтенсивність емоцій (позитивна, $p < 0,05$);
- П і тривалість емоцій (позитивна, $p < 0,05$);
- Р (радість) і тривалість емоцій (негативна, $p < 0,05$);

Взаємозв'язок на високому рівні значимості ($p < 0,01$) виявлено між модальностями Р й Г, Р й Ж. Між модальністю С (страх) та емоціями інших модальностей статистичне значущих зв'язків не встановлено. Не існує зв'язку між С та динамічними показниками емоційності.

Найбільш яскраві зв'язки з показниками емоційності притаманні таким ланкам у структурі саморегуляції, як моделювання і гнучкість. Так, моделювання негативно корелює з інтенсивністю і тривалістю емоцій (з інтенсивністю – $p < 0,01$, і тривалістю – $p < 0,05$), із гнівом ($p < 0,05$). Гнучкість негативно корелює зі страхом ($p < 0,01$).

Взаємозв'язку між загальним рівнем саморегуляції та будь-якими іншими показниками емоційності не виявлено.

Отже, інтеркореляційний аналіз виявляє наступні факти:

1. Взаємозв'язок динамічних і якісних показників емоційності свідчить про те, що емоційність є цілісним інтегральним утворенням у структурі особистості.

2. Наявність статистичне значущих зв'язків між деякими динамічними і якісними показниками емоційності та окремими ланками саморегуляції і відсутність зв'язку цих показників із загальним рівнем саморегуляції, швидше за все, свідчить про те, що той чи інший тип емоційності сприяє формуванню певного стилю саморегуляції (Гриньова, Кононова, 2021, с. 56-57).

Науковці зауважують, що ступінь, до якого студенти активно застосовують стратегії саморегуляції, значною мірою залежить від дій викладача в онлайн чи змішаному навчальному середовищі, зокрема

опорі на чотири когнітивні, метакогнітивні, мотиваційні та управлінські стратегії (Eggers, Oostdam, Voogt, 2021).

1.2. Особливості психологічних захистів та копінг-стратегій як механізмів саморегуляції особистості

Традиційно захисні механізми та стратегії копінгу досліджуються як два окремих види адаптаційних процесів: психологічні захисні механізми неусвідомлені, розвиваються в онтогенезі як засіб адаптації та вирішення конфліктів, а найбільш потужним критерієм ефективності дії є ліквідація тривоги; копінг вважають продуктивними, відрефлексованими, цілеспрямованими і підконтрольними суб'єктові адаптивними і творчо-перетворювальними діями.

Психологічні захисти до сьогодні вважаються одним із найбільш суперечливих компонентів у структурі особистості, оскільки одночасно сприяють як стабілізації особистості, так і її дезорганізації (Андрушко, 2016). Психологічний захист виявляється не лише в разі виникнення надзвичайних обставин, а й у повсякденному житті. Це пристосувальні процеси, властивості, якості, які особистість набуває у процесі соціалізації, які заважають усвідомленню різного роду негативних явищ та емоційних переживань, сприяють збереженню психологічного гомеостазу і протікають на несвідомому та підсвідомому рівнях (Шебанова, 2012, с. 246). Відповідно, психологічний захист – це постійний механізм людської психіки, сутність якого відображена в різноманітних концепціях (Ф. Бассін, Ф. Василюк, Р. Грановська, Н. Мак-Вільямс, А. Налчаджян, Т. Яценко, Е. Frydenberg, Н. Kellerman, R. Plutchik та ін.), зокрема найбільший внесок у розкриття даного феномена зробили З. Фрейд та Ф. Бассін.

На думку науковців, значення психологічного захисту полягає в обороні від: усвідомлення неприємних висновків, погрозливих для самооцінки; розуміння наявності у себе негативних рис характеру; сприймання неприємних для власної гідності фактів. Якщо детальніше, то у працях Т. Яценко (Яценко, 2002). «психологічний захист» розуміється як «фільтр» свідомості. У такому разі «витіснення» зі сфери свідомого у сферу несвідомого дає змогу заповнити «порожнечі», які виникли між сенсами, що суперечать уявленню особистості про себе. Зміст феномену психологічного захисту полягає в тому, що він є захистом особистості від

усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки витісняють у підсвідоме.

Отже, механізм психологічного захисту формується поза досвідом і спрацьовує поза сферою свідомості. В основі його формування – потреба індивіда в самоствердженні за будь-яку ціну. Психологічний захист порушує раціональність і послідовність поведінки суб'єкта, посилюючи протиріччя в стосунках між ним та соціальною групою, до якої він входить.

Як зазначає В. Шебанова (Шебанова, 2012), психологічний захист прийнято підрозділяти на успішний, який призводить до припинення імпульсів, які провокують тривогу, та неуспішний, що нездатний зробити це, тому викликає їх постійне повторення. До *позитивних наслідків* застосування психологічних захистів вчена відносить те, що захисні механізми несвідомо оберігають психіку від травм, дають змогу зберегти стійкість особистості на тлі дестабілізуючих переживань і домогтися більш-менш успішної адаптації. Адаптивний ефект психологічного захисту більшою мірою проявляється, якщо масштаб конфлікту, який загрожує цілісності особистості, відносно невеликий. До *негативних наслідків* належить те, що захисні механізми заважають людині усвідомити свої омани щодо власних рис характеру й поведінки, ускладнюють ефективне розв'язання особистісних проблем. У результаті впливу захисних механізмів перекручується зміст подій та переживань, спроможних завдати травми психіці, що позбавляє людину можливості активно впливати на ситуацію й усувати джерело переживань. За глибокого конфлікту, який вимагає усунення його причин, захист грає скоріше негативну роль. Альтернативою в подібних ситуаціях може бути або реальне втручання в ситуацію й її перетворення, або самозмінна, тобто адаптація до ситуації за рахунок перетворення самої особистості.

А отже, *ефективність психологічного захисту суперечлива*: з одного боку, він сприяє адаптації людини до власного внутрішнього миру, але при цьому, з іншого боку, може погіршити пристосованість до зовнішнього соціального середовища (Шебанова, 2012). Тож у результаті окремі механізми психологічного захисту є менш конструктивними, оскільки не допускають інформацію, що травмує, у свідомість, інші – більш конструктивними, які пов'язані з переробкою та переоцінкою інформації.

Конструктивну роль психологічних захистів зауважував В. Ротенберг, розглядаючи їх як необхідну систему оборони особистості, відзначаючи, що кінцевим результатом мотиваційного конфлікту із залученням психологічних захистів може бути і творчий

акт, який є необхідною властивістю особистості, яка самоактуалізується.

В. Моросанова вважає, що *на шляху самореалізації у самотійного суб'єкта надлишкова усвідомленість (що співвідноситься з копінговими стратегіями) може перешкоджати зняттю напруги у стресовій ситуації*. При цьому автор також підкреслює позитивну функцію сублімації, яка може сприяти більш детальному сприйняттю реальності та більш усвідомлюваній взаємодії із нею (Моросанова, 2010).

Універсальна концептуальна модель механізмів психологічного захисту розроблена Р. Плутчиком у співавторстві із Г. Келлерманом і Х. Контом: автор поміщає концепцію захисту в широкую еволюційну структуру, а головна ідея його поглядів зводиться до того, що механізми психологічного захисту є похідними емоцій, а отже, їх використання притаманне всім живим організмам, здатним переживати й відчувати емоції. Вчений Р. Плутчик звернув увагу на те, що захисні механізми характеризуються протилежністю (біполярністю) тією мірою, в якій полярні емоції (радість – печаль, страх – гнів, прийняття – відраза, очікування – здивування), лежать в їх основі. Отже, вісім базисних механізмів зводяться до чотирьох пар: реактивне утворення – компенсація, пригнічення – заміщення, заперечення – проекція, інтелектуалізація – регресія. Оскільки захисні механізми є похідними емоцій, то вони, за аналогією з емоціями, класифікуються на базові (заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення) і вторинні, до яких належать усі решта (Медведев, Шевченко, 2009).

Найчастіше різновидами психологічного захисту вважають: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проекцію, деперсоналізацію, відчуження, ідентифікацію, компенсацію, сублімацію, катарсис і регресію.

Ми поділяємо думку, що залежно від впливу на динаміку особистісного розвитку психічний захист доцільно поділяти на конструктивний, який не вирішує проблеми, але й не ускладнює її (компенсація та сублімація), та деструктивний, який призводить до ускладнення проблеми, погіршення ситуації (витіснення, проекція, заміщення, регресія, формування реакції, раціоналізація, втеча) (Сергеєнкова, 2012).

Найпоширеніші та найбільш важливі механізми психологічного захисту вченими об'єднано у кілька груп (Є. Доценко):

1) захисні механізми, які об'єднує відсутність переробки змісту того, що піддається витісненню, придушенню, блокуванню або запереченню;

2) механізми психологічного захисту, пов'язані з перетворенням (спотворенням) змісту думок, почуттів, поведінки хворого (раціоналізація, ізоляція, проєкція, зсув, реактивне утворення та ін.);

3) механізми розрядки негативного емоційного напруження (реалізація у дії, де афективна розрядка здійснюється за допомогою активації експресивної поведінки; соматизація тривоги шляхом трансформації психоемоційного напруження сенсорно-моторними актами; сублимація);

4) механізми психологічного захисту маніпулятивного типу (регресії, фантазування, відхід у хворобу та ін.) (Медведев, Шевченко, 2009).

Взявши до уваги існуючі класифікації, Д. Тітаренко (Тітаренко, 2009) розробила свій варіант загальної класифікації механізмів психологічного захисту особистості (табл. 1).

Таблиця 1

Класифікація механізмів психологічного захисту особистості

Механізми психологічного захисту			
Первинні	Вторинні		
<i>Ідентифікація</i>	<i>Раціоналізація</i>	<i>Інтелектуалізація</i>	
ідентифікація з агресором	ухиляння	анулювання	розщеплення
ідеалізація	моралізація	катарсис	іронія
<i>Заперечення</i>	<i>Витискання</i>	<i>Агресія</i>	
аскетизм	оглушення	злиття з агресором	
девелюація	спотворення сприйняття	поворот проти себе	
<i>Ізоляція</i>	<i>Регресія</i>	<i>Заміна</i>	
відчуження	занурення у хворобу	гумор	догляд
формування обмеженої поведінки	комплекс Іони	виміщення	сновидіння
<i>Інтропроєкція</i>	десакралізація	заміщення	фантазія
невротичне злиття	<i>Проєкція</i>	<i>Реактивне утворення</i>	
<i>Придушення</i>	переміщення	сексуалізація	
	трансфер	зміна	компенсація

		сприйнятт	
	заміщення	реверс	формування реакції

Науковці психоаналітичного підходу виділяють ситуативні і базові захисти. *Ситуативні (периферійні) захисти* орієнтовані на *соціально прийнятні цілі*. Вони спрацьовують автоматично, переважно під час взаємодії з іншими людьми, коли є ризик не підтвердження гідності «Я». Вони досить мінливі, відрізняються широкою варіативністю. Дія ситуативних захистів спрямована на маскування почуття меншовартості, що деструктує особистісну поведінку і шкодить професійній діяльності.

Базові (базальні) захисти є носіями *інфантильних цінностей*, детермінованих інфантильними бажаннями. Базальні захисти не мають інших шляхів вирішення, окрім як через ситуативний захист (Т. Яценко).

Можливості зовнішньої ситуації, в якій перебуває суб'єкт, використовуються базальними захистами для маскування реалізації в поведінці внутрішніх (латентних) інтересів. У цьому і криється таїнство інтеграції ситуативних (периферійних) захистів і базальних захистів, що пов'язано з існуванням у психіці «вертикалі» і «горизонталі».

Це задає перспективу розв'язання психікою двох завдань:

1. Реалізація депривованих інтересів, заданих синтезом архаїзмів зі слідами ущемлених потреб (свобода, любов, захищеність);
2. Адаптація активності суб'єкта до вимог актуальної ситуації «тут і тепер» (Яценко, 2006).

Якщо З.Фрейд і представники неофрейдистського напрямку визначали захисти як механізми майже рефлексорного зняття напруження, дослідники-гуманісти – як форми пристосування до соціуму, оточення, то в межах психодинамічної теорії Т. Яценко захисна система розглядається як цілісне утворення, що має на меті забезпечення сили ідеалізованого (непогрішного) «Я» особи.

Цілісність захисної системи зумовлена наявністю **взаємопов'язаних рівнів** – емоційного, когнітивного та поведінкового.

Емоційний рівень – це психічна енергія. Напруженість, яка виникає тоді, коли є ризик розвінчання ідеалізованості «Я».

На *поведінковому рівні* суб'єкт може відчувати страх, тривогу, неспокій. Саме емотивність захисних тенденцій породжує ригідність поведінки, стереотипність вчинків, що диктується звичними емоціями.

Когнітивний рівень ґрунтується на раціоналізації, перенесенні, проєкції й слугує для викривлення соціально-перцептивної інформації на угоду ідеалізованому «Я», створюється ілюзія, нібито будь-які вчинки особи є непогрішними й соціально прийнятними.

Провідною тенденцією захистів є тенденція «до сили», а тенденція «до слабкості» - похідна від розбіжності між реальністю та емотивною привабливістю інфантильних бажань особи. Одним із таких інфантильних бажань є уникнення почуття меншовартості, яке часто набувається в едіпов період.

Психологічні захисти пов'язані із суб'єктивною зінтегрованістю психіки, що спирається на умовність цінностей, на умовний ідеал «Я». Суб'єкт вважає, що він уже досяг цього ідеалу й очікує на підтвердження ззовні. Це блокує передусім активність індивіда, його особистісний потенціал. У процесі задіяні принципи «реальності» та «задоволення». Принцип «реальності» пов'язаний з проблемою адаптації до соціуму, із «Супер-его», ідеалом «Я», а принцип «задоволення» - з «Ід».

Академік Т. Яценко зауважує, що *лише завдяки відступам від реальності захисти інтегрують обидва зазначені вище принципи*, що знаходить вираження в реальності ілюзії ідеалізованого «Я». Людина остерігається і оминає ті ситуації, де є ризик не підтвердження ідеалізованого «Я». Інакше кажучи, несвідомо стає заручником потреби бути на соціальній висоті і маскувати (захищати) невідповідність її реальних вчинків. Саме в тому й виражаються суб'єктивна зінтегрованість психіки, що вкрай необхідна для існування феномена ідеалізованого «Я», який стимулює дієвість захисної системи. З. Фрейд наголошував, що уявна реальність і справжня об'єктивна реальність психікою сприймається як одне й те саме (Яценко, 2002).

Охарактеризуємо кілька найбільш поширених механізмів психологічного захисту особистості:

1) репресія – один з механізмів психологічного захисту, що полягає в активному, мотивованому усуненні чого-небудь зі свідомості. Зазвичай даний захисний механізм проявляється в вигляді мотивованого забування чи ігнорування;

2) регресія – захисний механізм психіки, процес, в ході якого людина повертається на попередню або менш зрілу стадію розвитку почуттів та поведінки;

3) ізоляція – це механізм захисту, який починається з прояви нав'язливості й призводить до вироблення послідовної, внутрішньо

узгодженої установки на розрив асоціативних зв'язків думки і дії, особливо з тим, що безпосередньо передує або слідує за ними в часі;

4) заперечення – це спроба не приймати за реальність небажані для себе події, ще один спосіб впоратися з неприємностями – відмова прийняти їх існування (у своїх спогадах, замінюючи їх вигадкою);

5) проекція – психологічний процес, в результаті якого внутрішнє помилково сприймається як зовнішнє: людина приписує іншим власні думки, почуття, мотиви, якості характеру тощо, віддаляє загрозу від себе, це дозволяє людині вважати власні неприпустимі чи неприйнятні почуття, бажання, мотиви чи ідеї чужими і, як наслідок, не відчувати за них відповідальності;

6) інтроекція – захисний механізм психіки, при якому людина переймає судження, властивості, способи поведінки оточуючих (найчастіше – значимих близьких, батьків);

7) сублімація – психічний процес перетворення і перенаправлення енергії на інший вид діяльності;

8) втеча від ситуації – механізм психічного захисту, що функціонує неусвідомлено, зменшуючи патогену тривогу і зберігаючи цілісність психіки індивіда шляхом уникання ситуації, що викликає фруструючий стан;

9) ідентифікація – це своєрідний перенос образу іншої людини на себе, ототожнення індивідом себе з іншою людиною або групою людей;

10) заміщення – це реалізація незадоволених бажань і прагнень за допомогою іншого об'єкта тобто перенесення орієнтованих на певний об'єкт потреб і бажань на інший, більш доступний об'єкт;

11) компенсація – захисний механізм психіки, що полягає в несвідомій чи свідомій спробі подолання реальних і уявних недоліків, відновлення порушеної рівноваги психічних і психофізіологічних процесів шляхом створення протилежно спрямованої реакції або імпульсу;

12) гіперкомпенсація – одна з форм психологічного захисту при реалізації якої не просто відбувається позбавлення від почуття неповноцінності, але досягається певний результат, що дозволяє зайняти домінуючу позицію по відношенню до інших;

13) раціоналізація – різновид психологічного захисту, що проявляється у спробах довести, що будь які вчинки суб'єкта є єдино правильними, а тому – критиці не підлягають (Шевченко, Оганян, 2016).

Отже, теоретико-науковий розгляд проблематики психологічного захисту особистості дозволив з'ясувати, що це особлива форма

неусвідомлюваної психічної активності суб'єкта, яка дає змогу полегшити, хоча б на певний час, конфлікт і зняти напругу, а в конкретних ситуаціях так змінити смисл подій і переживань, щоб не нанести травми уявленням про себе. Психологи і науковці схильні надавати цим механізмам як позитивного, так і негативного значення, залежно від ситуації і наслідків їх використання. Існують різні концептуальні моделі механізмів психологічного захисту, однак у всіх класифікаціях вчені подібно виділяють головними такі з них: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проєкцію, деперсоналізацію, відчуження, ідентифікацію, компенсацію, сублимацію, катарсис і регресію.

Свідома смислова саморегуляція може забезпечуватися механізмами копіngu (від англійського «cope» – переборювати).

Вивчення та аналіз літературних джерел у науковій ретроспективі показує, що поняття «копіngu», його зміст і сутність інтерпретується по-різному в різних психологічних школах.

Перший підхід – неопсихоаналітичний, розроблявся в працях Н. Хан, де копінг і захист функціонують на підставі однакових его-процесів, але є різноспрямованими механізмами у вирішенні проблем. У разі неспроможності індивіда до адекватного розв'язання складної життєвої ситуації включаються захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації. Такі механізми визначаються як несвідомі, ригідні, дезадаптивні способи вирішення проблеми, що перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в оточуючому середовищі. На противагу їм, копінг є формою конструктивного, свідомого пристосування, що проявляється у більш пластичній поведінці, адекватному сприйнятті ситуації, вмінні використовувати всі потенційні внутрішні можливості (Наугольник, 2015).

Представники другого підходу А. Біллінгс та Р. Моос зазначають, що копінг обумовлений стійкими якостями особистості, що дозволяють використовувати певні варіанти відповіді на стресові ситуації. Саме ці якості визначають вибір поведінки людини у стресовій ситуації (Зливков, Лукомська, Федан, 2016). Автори виділяють три способи подолання стресової ситуації:

1. Копінг, спрямований на оцінку – подолання стресу, що включає в себе спробу визначити значення ситуації і ввести в дію певні стратегії: логічний аналіз, когнітивна переоцінка та ін.

2. Копінг, спрямований на проблему – подолання стресу, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу.

3. Копінг, спрямований на емоції – подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких людина

намагається зменшити емоційну напругу і підтримати емоційну рівновагу. Також виділяють активні (конструктивна поведінка) та пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес. Але, оскільки стабільність розглянутих способів дуже рідко підтверджується емпіричними даними, цей підхід теж не знайшов великої підтримки серед дослідників.

Автори третього підходу, Р. Лазарус і С. Фолкман, розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання стресової ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом. Процес копінгу може бути представлений у вигляді декількох етапів: *сприйняття стресової ситуації, далі – когнітивна оцінка, вироблення стратегії подолання та оцінка результату дій*. Часто важкі наслідки стресу виступають результатом неузгодженості між реальною складністю неприємної події та суб'єктивною оцінкою її значимості.

З початку 90-х років ХХ століття вивчення копінг-поведінки стає областю наукових досліджень вітчизняних психологів. У їхніх дослідженнях визначено, що копінг-поведінка – це індивідуальний спосіб вирішення складної життєвої ситуації, що має високу значимість, і пов'язаний з внутрішніми можливостями особистості та умовами соціальної підтримки. Тобто, копінг виступає тією змінною, яка залежить від трьох факторів – особливостей сприймання ситуації, особистісних та соціальних ресурсів. Спільним для авторів різних психологічних напрямків з вивчення природи копінг-поведінки є те, що вона виступає свідомою, а не неавтоматизованою, активною, цілеспрямованою формою ефективної адаптації особистості до вимог стресової ситуації.

У спробах створити класифікацію копінгів дослідники виділяють кілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб подолати стрес: копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінку. Копінгові дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг-стратегії – засоби управління стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу. Стратегії, у свою чергу, групуються в копінгові стилі. Іноді терміни «копінгові дії» та «копінг-стратегії» використовуються як тотожні, водночас копінгові стилі відносяться до дій чи стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб подолати стрес. Науковці підкреслюють, що використання копінг-стратегій можливо не тільки в разі реакції на стрес, або для подолання стресу, але і для попередження дії стресора, підготовки до можливої стресової ситуації (як проактивний копінг) (Кононова, Кучма, 2020).

Питання копінг-стратегій у подоланні негативних стресових станів висвітлено в працях Ю. В. Александрова, Д. С. Зубовського, О. М. Кокуна, С. І. Корсуна, К. О. Кравченко, Р. С. Лазаруса, С. М. Миронця, В. І. Осьодла, О. О. Пархоменко, В. П. Садкового, Т. М. Титаренко, О. В. Тімченка, Х. І. Турецької, В. Є. Христенка, Ю. М. Широбокова, С. І. Яковенка, R. Lazarus, E. Frydenberg, R. Lewis та інших вчених.

На підставі емпіричних досліджень С. Фолкман та його співробітники сформуваали бачення копінг-стратегій як продуктивних та непродуктивних.

Так, до продуктивних вчені віднесли такі стратегії: самоконтроль (бажання регулювати свої почуття і вчинки); прийняття відповідальності (визнання своєї ролі у виникненні проблеми і прагнення не повторювати помилок); планове вирішення проблеми (вироблення плану дій і його втілення); позитивна переоцінка (зусилля, спроби подолати труднощі шляхом аналізу обстановки в позитивних термінах).

Непродуктивними копінг-стратегіями психологами вважаються: конфронтація (прагнення особистості помінати ситуацію, прояви гніву щодо проблеми); дистанціювання (спроби особистості забути про проблеми); пошук соціальної підтримки (прагнення особистості знайти в соціумі будь-яку інформаційну, матеріальну або емоційну допомогу); уникнення (прагнення піти з виниклої ситуації) (Folkman, Schaefer, Lazarus, 1979; Folkman, Lazarus, 1980; Folkman, Lazarus, 1988).

Дослідники об'єднують найбільш поширені копінг-стратегії в кілька базових стилей копінгу: проблемно-орієнтований копінг; емоційно або суб'єктивно-орієнтований копінг; соціально-орієнтований копінг. Відповідно до цих стилів визначаються копінг-стратегії подолання наслідків дії стрес-факторів, такі як: проблемно-орієнтована, емоційно-орієнтована, пошук соціальної підтримки, уникання та відволікання (Тютюнник, 2020). Розкриємо детальніше кожен з зазначених вище копінг-стратегій.

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія передбачає раціональний аналіз інформації, фокусування на вирішенні проблемної ситуації й пошуку альтернативних шляхів виходу з неї, усунення або зменшення сили впливу стресу, оптимістичне налаштування, впевненість у собі, активний відпочинок (спорт, фізкультура). Науковці С. І. Корсун, Т. А. Ткачук вважають, що така стратегія ефективна в кризових ситуаціях, бо зменшує вплив стресу та надмірне психологічне напруження особистості, активує його когнітивну сферу і сприяє

розвитку критичного мислення, завдяки чому вона може приймати та відстоювати зважені рішення й шукати нові шляхи подолання проблем.

Науковці Е. Фрайденберг і Е. Льюїс (Frydenberg, Lewis, 2000) виділяють такі базові копінг-стратегії у межах проблемно-орієнтованого стилю, спрямованого на вирішення проблеми:

- фокусування на вирішенні проблеми – систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору;
- наполеглива робота, досягнення - сумлінне ставлення до навчання, роботи і високі досягнення;
- фокусування на позитиві - оптимістичний погляд на нагадування собі про те, що люди в гіршому становищі, підтримки бадьорості духу;
- активний відпочинок - заняття фізкультурою і спортом.

У стабілізації психоемоційного стану завжди відграють провідну роль емоції, тому не менш ефективною для людини є емоційно-орієнтована копінг-стратегія, яка відображає прагнення регулювати власний емоційний стан, відчуття і дії в складних ситуаціях. Під впливом емоцій на фізіологічному рівні змінюється функціонування кровоносної, дихальної, травної та інших систем організму, а емоції можуть дестабілізувати внутрішній стан, призвести до афективних проявів і спричинити значну психоемоційну травматизацію особистості. Натомість позитивні емоції мобілізують сили особистості, прискорюють процес одужання у разі травматизації, створюють сприятливий клімат тощо (Корсун, Ткачук, 2013).

До емоційно-орієнтованих копінг-стратегій відносяться:

- занепокоєння – тривога про майбутнє взагалі і про своє майбутнє в особливості;
- надія на чудо – надія на краще, на те, що все само по собі влаштується, що трапитися диво;
- неопанування – відмова від будь-яких дій щодо вирішення проблеми, хворобливі стани;
- розрядка – поліпшення самопочуття за рахунок «випускання пари», виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети або наркотики;
- ігнорування проблеми – свідоме блокування проблеми, як ніби її не існує;
- самозвинувачення – суворе ставлення до себе, почуття відповідальності за проблему;
- відхід у себе – замкнутість, непосвячених інших людей в свої турботи;

- прагнення відволіктися і відпочити - відволікання від проблеми, використання таких способів релаксації як читання книг, телевізор і розваги (Frydenberg, Lewis, 2000).

Третій, соціально-орієнтований стиль (копінг) включає такі стратегії, як:

- пошук соціальної підтримки – прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням;

- друзі – спілкування з близькими друзями і придбання нових друзів;

- прагнення належати – інтерес до того, що думають, і дії, спрямовані на отримання їх схвалення;

- громадські дії – пошуки підтримки шляхом організації групових дій для вирішення проблем, відвідування зборів;

- звернення за професійною допомогою;

- пошуки духовної опори, молитви про допомогу та із знанням, читання духовної літератури.

Як відомо, копінг-стратегії детермінуються наявністю копінг-ресурсів, які використовуються або ймовірно можуть бути використані суб'єктом для подолання стресу. У науковій літературі найчастіше виділяють особистісні копінг-ресурси та копінг-ресурси соціального середовища.

За даними наукових джерел (М. Дідух, К. Кравченко, В. Корольчук, В. Осьодло, О. Тімченко, Ю. Ширококов та ін.) до *особистісних психологічних копінг-ресурсів* належать: «Я-концепція» зі самосвідомістю та адекватною самооцінкою; адекватне сприйняття реальності та оцінка стресової ситуації і власних спроможностей; раціональний аналіз й ефективність опрацювання досвіду впливу психотравмуючих подій; володіння методами подолання стресу і прийомами саморегуляції; особистісний і професійний досвід; самооцінка, просоціальність, відчуття соціальної підтримки та особистісна референтність; комунікативність; психологічна готовність до бойових дій і непередбачуваних ситуацій; рівень освіти; уміння комунікувати із соціумом; рівень тривожності; локус контролю; морально-етичні цінності та установки; афіліація; емпатія; духовність; релігійність; індивідуальні психологічні особливості, а також такі властивості, як витривалість, мужність, толерантність тощо (Тютюнник, 2020, с. 109, с. 112).

Копінг-ресурси соціального середовища зумовлені оточенням, у якому перебуває людина.

На підставі емпіричних досліджень І. Сизова і С. Філіппченкова розрізняють базові та функціонально-ситуативні стратегії подолання

психологічного стресу. При цьому до функціонально-ситуативних стратегій автори відносять:

1) конструктивні пристосувальні стратегії подолання психологічного стресу: «когнітивна репетиція», «корекція очікувань і надій», «порівняння вниз», «порівняння вгору», «антиципуюче подолання», «передзахоплюючим смутком»;

2) конструктивні пристосувальні стратегії подолання психологічного стресу: «позитивне тлумачення ситуації», «надання нетривіального сенсу ситуації», «зміна особистісних властивостей», «ідентифікація з щасливчиками»;

3) неконструктивні стратегії подолання психологічного стресу: «стратегія, що фіксується на негативних емоціях в стресовій ситуації», «догляд або втеча зі стресової ситуації», «стратегія заперечення наявності як стресової ситуації, так і стресових реакцій на неї» (Діденко, Шебанова, 2018).

Сучасні науковці та психологи вважають, що *предикторами ефективної копінг-поведінки можуть виступати різні складові процесу саморегуляції*, що зумовлюють досягнення необхідного результату: ціннісні орієнтації особистості, впевненість у власних здібностях, наполегливість та інтенсивність зусиль та ін. (Кононова, Кучма, 2021).

Звертаючись до положення С. Максименка про те, що психічний розвиток людини взагалі переростає у розвиток особистості тільки за умови рефлексії людиною власного досвіду та контролю над ним, а також активної діяльній взаємодії людини з навколишнім світом, можливо говорити, що саме копінг є механізмом поведінки, який репрезентує аспект життєвого самоздійснення людини через її намагання рефлексувати, діяти та контролювати (Максименко, Соловієнко, 2000; Максименко, 2016).

Отже, під копінг-стратегіями ми будемо розуміти засоби управління стресовим фактором, які використовує особистість для відповіді на сприйняту нею загрозу. Поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує людина для того, щоб подолати вимоги сьогодення. Копінг-поведінка пояснюється з точки зору її ефективності подолання стресової ситуації, а саме коли стресова ситуація для людини стає незначимою як подразник і з'являється енергія для вирішення нових завдань. У більшості психологічних джерел критерій ефективної копінг-поведінки пов'язаний з психологічним добробутом людини, що виражається в зниженні рівня тривожності, дратівливості, психосоматичної симптоматики, депресивних показників. Копінг-стратегії – це ті

прийоми, за допомогою яких відбувається процес подолання проблеми. Існує велика кількість класифікацій копінг-стратегій особистості, однак базовими копінг-стратегіями у психології вважаються: стратегія «вирішення проблеми»; стратегія «пошуку соціальної підтримки»; стратегія «уникнення».

Підкреслюємо, що традиційно захисні механізми та стратегії копінгу досліджуються як два окремих види адаптаційних процесів, хоч у деяких випадках прослідковується тенденція не розрізняти їх, наприклад, використовуючи гібридні терміни «репресивного копінгу» (Cramer, 1998).

І. Р. Абітов узагальнив сучасні уявлення щодо співвідношення психологічних захистів та копінг-стратегій особистості (Рисинець, 2012, С. 121) (табл. 2).

Таблиця 2

Відмінність між механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями особистості

Параметр порівняння	Копінг-стратегії	Захисні механізми
<i>Мета</i>	Досягнення адаптації до умов, що змінюються	Збереження комфортного стану, зниження емоційної напруги
<i>Характер пристосування</i>	Активне пристосування	Пасивне пристосування
<i>Ступінь усвідомленості</i>	Свідома зміна ситуації	Безсвідоме реагування на загрозу
<i>Основні види</i>	Поведінкові, когнітивні, емоційні	Примітивні, вищі
<i>Корекція феномена</i>	Можливість навчання подоланню, тобто застосуванню усвідомлених стратегій за рахунок оволодіння певною послідовністю дій.	Усвідомлення безсвідомих захисних механізмів (що знижує ступінь їх активності).

Для кращого розуміння співвідношення між двома феноменами, варто згадати *параметри диференціації між механізмами психологічного захисту і копінгу*, які виокремив Р. Лазарус (Lazarus, Folkman, 1984).

Часова спрямованість. Захист, як правило, робить спробу розв'язати ситуацію «зараз», не пов'язуючи цю актуальну ситуацію з майбутніми ситуаціями. У цьому сенсі психологічний захист обслуговує актуальний психологічний комфорт.

Інструментальна спрямованість. Захист «думає» лише про себе, якщо він і враховує інтереси оточення, то лише для того, щоб вони, у свою чергу, обслужили його інтереси.

Функціонально-цільова значущість. Чи мають механізми регуляції функцію відновлення порушених стосунків між оточенням та особистістю (механізми психологічного подолання) або скоріше функцію лише регуляції емоційний станів (захисні механізми).

Модальна регуляція. Чи мають місце пошук інформації, безпосередні дії, рефлексія (притаманна скоріше копіngu) або пригнічення, втеча та ін.

Отже, Р. Лазарус розглядає психологічний захист як пасивну копіng-поведінку, а захисні механізми як інтрапсихічні форми подолання стресу, призначені для зниження емоційної напруги раніше, ніж зміниться ситуація. Якщо копіng-поведінка може використовуватися індивідом свідомо, вибиратися і змінюватися ним у залежності від ситуації, то механізми психологічного захисту неусвідомлювані і у випадку їх закріплення стають дезадаптивними (Lazarus, Folkman, 1984).

Вчена Н. Родіна (Родіна, 2013) аналізує проблему співвідношення понять «копіng-стратегії» та «захисні механізми» на прикладі менеджерів середньої ланки. Було виявлено, що існують тісні взаємозв'язки між вибором копіng-стратегій і глибинно-психологічними особливостями особистості.

Л. Степаненко припускає (Степаненко, 2022), що психологічні захисти можуть бути деякою базою, підставами для формування стратегій додання суб'єкта, а отже, можуть набувати певного рівня регуляції, підконтрольності, усвідомленості, цілеспрямованості з позиції здійснення людиною діяльності. Науковцем емпірично встановлено, що завдяки копіng-стратегії планування розв'язання проблеми стає можливою саморегуляція особистості загалом, а також формування суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів (Степаненко, 2017, с. 40).

Отже, теоретичний аналіз взаємозв'язку копіng-стратегій та механізмів психологічного захисту особистості дозволив визначити схожість та відмінність цих понять, означити проблематику визначення розбіжностей у їх проявах та застосуванні. Ключовою особливістю психологічного захисту визначено його виникнення і

перебіг поза «волею» людини, несвідомо, тоді як копінг є більш доступним для усвідомлення та контролю. Незважаючи на можливі розбіжності, підкреслена думка, що існує взаємозв'язок між цими двома психологічним феноменами.

1.3. Емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій як механізмів саморегуляції особистості

З метою емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту студентів нами обрано такі психодіагностичні методики:

1. «Тест на визначення стресостійкості особистості» (В. Семіченко), що призначений для визначення особливостей впливу емоційного стресу, а саме взаємовідносин у навчальній (і професійній) спільноті, з керівництвом, конфліктної та лідерської поведінки досліджуваних студентів, які виховуються в повних і неповних сім'ях. Методика дозволяє визначити як рівень, так і схильність студентів до розвитку стресу (групи ризику).

2. Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Плутчика – Келлермана – Конте, призначений для визначення наявності та домінування восьми его-захисних механізмів: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, раціоналізація та гіперкомпенсація).

3. «Опитувальник способів подолання» Р. Лазаруса, що використаний метою визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів та копінг-стратегій військовослужбовців. Опитувальник включає 50 основних і 16 додаткових пунктів із 8 емпірично виявленими шкалами: конфронтаційний копінг; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; втеча-уникнення; планування розв'язання проблеми; позитивна переоцінка.

4. Опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» Д. Армїхана (адаптація М. А. Сироти та В. М. Ялтонського) запропонований з метою визначення як розвиненості базисних копінг-стратегій, так і їх співвідношення у структурі загальної копінг-поведінки студентів. Методика передбачає діагностування за такими шкалами: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення проблем».

Об'єктом дослідження визначено механізми психологічного захисту і копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження – особливості механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій як механізмів саморегуляції у студентів.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей, визначенні та порівнянні домінуючих досліджуваних явищ.

Емпірична база дослідження: дослідження проводилося на базі ПНПУ імені В. Г. Короленка. До складу емпіричної вибірки наукового дослідження увійшли 50 студентів спеціальності «Психологія» (1 емпірична вибірка) та 50 студентів спеціальності «Образотворче мистецтво» (художників) ПНПУ імені В. Г. Короленка (2 емпірична вибірка).

Оцінка рівня стресостійкості студентів

Доцільність дослідження копінг-стратегій та психологічних механізмів захисту підкріплюється визначенням рівня стресостійкості студентів-психологів та студентів-художників за допомогою методики «Тест на визначення стресостійкості особистості» В. Семіченко.

Отож, серед студентів-психологів з високим рівнем стресостійкості нами було виявлено значну кількість осіб, що становить 43 %, а серед студентів-художників осіб з цим рівнем виявлено 38 %.

Із середнім рівнем стресостійкості серед респондентів 1 вибірки виявлено 32 %, а серед осіб 2 вибірки – 36 %. У той же час опитуваних з низьким рівнем стресостійкості визначено майже однакову кількість – близько 25 %.

Таблиця 3

Оцінка рівнів стресостійкості студентів різних спеціальностей

Рівні стресостійкості	Респонденти, %	
	Студенти-психологи	Студенти-художники
<i>Високий (26-29 балів)</i>	43	32
<i>Середній (38-41 бал)</i>	33	38
<i>Низький (50-53 бали)</i>	24	26

З огляду на ці показники, можемо говорити про достатнє усвідомлення студентами двох груп реальності подій і ситуацій, які з ними відбуваються, а головне – наявність у них уміння справлятися з проблемами та стресовими переживанням з урахуванням знань про

себе і того, що є навколо в той чи той момент життя. Відповідно, дані результати показують переважно низьку схильність до стресу в опитуваних двох діагностичних груп студентів.

Як уже зазначалося, показники у студентів-художників, як представників творчої сфери діяльності, дещо нижчі, знаходяться переважно на середньому рівні, що, однак, свідчить про достатню їх стресостійкість та некритичну схильність до стресу. Ми переконані, що ці респонденти здебільшого гарно адаптуються до умов навчання, зміни кола спілкування, до зміни та викликів професійної діяльності, вміють регулювати свої відчуття і переживання, характеризуються достатнім рівнем самооцінки та самоконтролю, завдяки чому здатні нормалізувати свій психічний стан в разі необхідності без значних енергетичних затрат та негативних психоемоційних наслідків. Однак 26 % студентів спеціальності «Образотворче мистецтво» володіють все ж низьким рівнем стресостійкості, що вказує на значний ризик їх дезадаптації в стресогенних ситуаціях.

Як видно з таблиці 3.3, студенти-психологи у порівнянні з попередньою групою володіють вищим рівнем стресостійкості, тож можна відзначити їх вищу опірність до нервово-психічної напруги різного характеру, зокрема і навчальну, чи у випадку інших життєвих потрясінь і несприятливих життєвих умов. Для них, скоріше, властиве свідоме подолання подібних емоційних станів шляхом використання всіх відомих способів, власних захисних психологічних механізмів, копінг-стратегій та ін.

У підсумку можемо стверджувати, що студенти-психологи, імовірно, швидше здатні адаптуватися до мінливих умов навчання та життя, ніж творчі студенти-художники. Вбачаємо причину таких отриманих показників у тому, що перші в силу обраної професії більш помірковані та психологічно виважені, раціональні і стримані в своїх діях і думках, а другі – більш емоційні та імпульсивні, для них важливо відчувати момент і переживати свої внутрішні хвилювання, ділитися ними. Однак детермінанти розвитку стресостійкості потребують окремої уваги і більш детальних досліджень, що не входить у мету нашої наукової роботи.

Оцінка копінг-стратегій студентів різних спеціальностей

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса дозволив нам визначити способи подолання, якими найбільше користуються студенти-художники (2 діагностична вибірка) та студенти-психологи (1 діагностична вибірка) у разі стресових ситуацій. Результати діагностики за цією методикою представлені в таблиці 4 та порівняльний аналіз загальних показників по групах на рисунку 1.

Таблиця 4

*Загальні рівні прояву копінг-стратегій серед студентів
різних спеціальностей*

Шкала	Кількість респондентів, %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Конфронтація	24	33	43
Дистанціювання	32	41	20
Самоконтроль	53	29	18
Пошук соціальної підтримки	24	57	19
Визнання власної відповідальності	39	35	26
Втеча-уникнення	27	39	34
Планування вирішення проблеми	41	35	24
Позитивна переоцінка	16	45	39

Як видно з таблиці, найбільш високі результати (високий рівень) серед студентів двох вибірок встановлено за такими субшкалами, як:

- «дистанціювання» (32 %), що свідчить про когнітивні зусилля частини опитаних відокремитися від ситуації і зменшити її значимість (як дезадаптивний варіант);

- «самоконтроль» (53 %), що свідчить про виражені зусилля з регулювання своїх почуттів і дій цими респондентами, тобто обмеження власних бажань і почуттів, прагнення приховати свої переживання від оточення, як ознака вимогливості до власної поведінки.

- «визнання власної відповідальності» (39 %), що свідчить про схильність цих респондентів визнавати свою відповідальність і усвідомлювати роль у проблемі, що виникає, та шукати спроби її вирішення (адаптивна форма поведінки);

- «планування вирішення проблеми» (41 %), що свідчить про можливість активного протистояння труднощам завдяки їх ретельному аналізу та пошуку шляхів вирішення.

Достатньо високі показники (середній рівень) студенти двох діагностичних вибірок проявляють за всіма копінг-стратегіями, та

найбільше у стресових ситуаціях вони шукають соціальної підтримки (57 %, середній рівень), тобто їхні зусилля спрямовуються на пошук інформаційної, емоційної та дієвої допомоги з боку оточення (як найближчого, так і громадськості), його уваги та співчуття. Характерним також є використання позитивної переоцінки (45 %, середній рівень) та такої копінг стратегії як «втеча-уникнення» значною частиною опитаних респондентів з двох вибірок (45 %, середній рівень), що показує наявність уявного прагнення і поведінкових зусиль, спрямованих на втечу або уникнення стресових проблем, їх філософське осмислення, відношення з гумором до них.

Порівнюючи розглянуті результати діагностики копінг-стратегій між двома спеціальностями – педагогічною (майбутні фахівці образотворчого мистецтва) та психологічною (майбутні психологи), можемо побачити деякі відмінності, хоч і незначні.

Так, студенти, які здобувають психологічну освіту, використовують переважно конструктивні варіанти копінг-поведінки, якими вважаються самоконтроль (53 %), визнання власної відповідальності (42 %) та планування вирішення проблеми (47 %), що вважаються науковцями найбільш конструктивними та адаптивними, а з нашої точки зору ще й доводять сформований у студентський період комплекс важливих особистісних рис майбутнього фахівця.

Дані результати свідчать, що ці студенти-психологи схильні уникали емоційно піднесених імпульсивних вчинків, переважно раціонально підходять до вирішення проблемних ситуацій, усвідомлюють власну роль у виникненні і вирішенні труднощів. Однак при цьому вони можуть приймати надмірну відповідальність та самоконтроль за поведінкою, досить самокритичні, мають труднощі з вираженням переживань, потреб у проблемних ситуаціях.

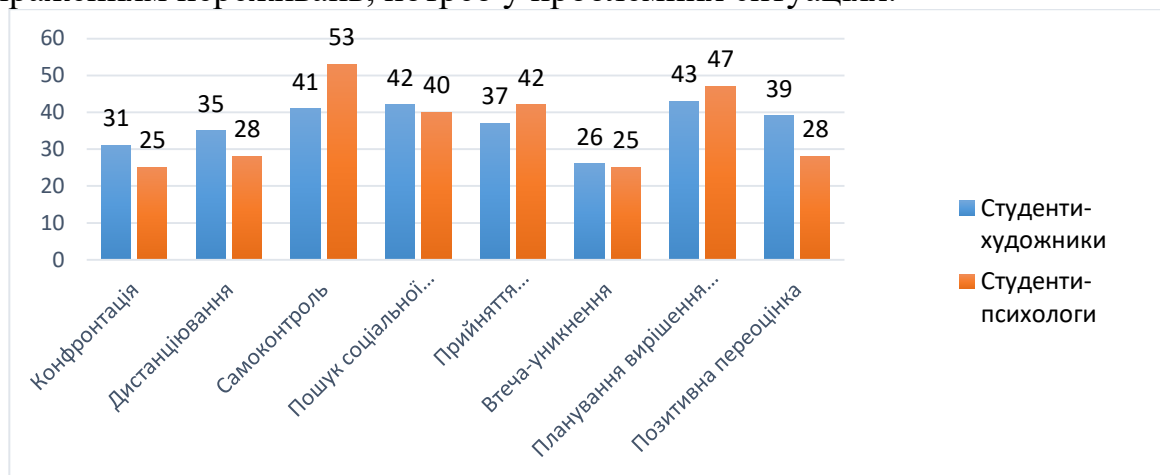


Рис. 1. Домінуючі копінг-стратегії студентів залежно від спеціальності («Опитувальник способів подолання» Р. Лазаруса)

Дистанціювання як спосіб поведінки у стресовій ситуації менш характерна для студентів-психологів, хоча теж має місце (28 %).

Як бачимо на рисунку 1, студенти, які здобувають педагогічну освіту творчого спрямування, обирають в якості постійних стратегій поведінки у стресових ситуаціях «дистанціювання» (35 %) та «позитивну переоцінку» (38 %). Остання характеризується подоланням негативних переживань шляхом філософського переосмислення людиною стресогенної ситуації, сласних відносин і життєвих цінностей, аналізу проблеми з метою подальшого прийняття варіанту свого особистісного саморозвитку й спрямовування своїх зусиль на пошук користі чи вигоди з ситуації, що склалася. Подібно першій вибірці, студенти-художники використовують також стратегії «планування вирішення проблеми» (43 %) і «визнання власної відповідальності» (37 %). Відмінністю у другій вибірці є дещо завищені результати (в порівнянні зі студентами-психологами) за субшкалою «конфронтація», що вважається на рівні з «дистанціюванням» дезадаптивним варіантом копіngu. Це свідчить про недостатню цілеспрямованість і раціональність поведінки в проблемних ситуаціях, можливе знецінення власних переживань, недооцінку значущості та можливостей дієвого подолання проблемних, стресових ситуацій. Припустимо, що причина цього в емоційності осіб творчих професій, якими є майбутні художники, у той час як особи, які обирають професію психолога, повинні вирізнятися своєю розсудливістю, поміркованістю та стриманістю. Відмінним також є нижчі, ніж в студентів-психологів, показники за субшкалою «самоконтроль» (41 %).

Позитивним вважаємо низькі результати за поширеністю серед студентів двох вибірок дезадаптивних форм копінг-поведінки, таких як «втеча-уникнення» (близько 25 %), що характеризується запереченням та ігноруванням стресової ситуації, пасивністю, роздратованістю, схильністю до вживання алкоголю чи переїдання з метою зменшення емоційного напруження, і загальні результати використання «конфронтація», ознакою використання якої є агресивні зусилля щодо зміни ситуації, з певною ворожістю, зухвалістю, імпульсивністю та готовністю до ризику (22 %).

Встановлено, що стратегію «пошук соціальної підтримки» однаково часто використовують як студенти-художники, так і студенти-психологи, що допомагає їм усвідомлювати власну особистісну та професійну значущість.

За результатами методики Д. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» нами не встановлено значних відмінностей між

студентами-психологами та студентами-художниками за двома пропонованими автором шкалами: «вирішення проблем» (48 % та 46 % відповідно), «пошук соціальної підтримки» (36 % та 31 % відповідно), а за шкалою «уникнення проблем» нижчі показники мали студенти-психологи (16 % проти 23 %).

Робимо висновок, що в загальному, опитані нами респонденти в стресогенних ситуаціях спрямовують свої психологічні ресурси на ефективне вирішення проблем та активно намагаються знайти емоційну, інформаційну і дієву підтримку від свого оточення: сім'ї, друзів, значимих інших, громадськості.

Отже, у ході дослідження встановлено, що студенти використовують всі копінг-стратегії, серед яких самоконтроль, планування вирішення проблем і визнання власної відповідальності мають найбільшу вагу, тож працюють найбільш ефективно та інтенсивно в потрібних ситуаціях. Існують певні відмінності між використанням копінг-стратегій студентами різних спеціальностей, а саме: студенти-психологи частіше використовують самоконтроль, визнання власної відповідальності та планування вирішення проблеми, тоді як студенти-художники більше схильні дистанціюватися від проблемних ситуацій та стресових переживань, позитивно їх переоцінювати, частіше використовують соціальну підтримку та схильні до конфронтації, при цьому до соціальної підтримки однаково прагнуть представники двох професійних напрямків.

Аналіз домінуючих механізмів психологічного захисту студентів та їх взаємозв'язку з копінг-стратегіями

За допомогою опитувальника Плутчика-Келлермана-Конте – «Індекс життєвого стилю» ми встановили, що найбільш напруженими серед студентів-психологів та студентів образотворчого мистецтва виявилися захисні механізми проекції та раціоналізації. Проекція може виявлятися у вигляді заміщення та переміщення, тобто одна з ознак – це перенесення власних негативних почуттів, бажань, потягів на інших людей, предметів, об'єктів. За таких умов відбувається перекладання відповідальності з себе на зовнішні обставини або інших осіб. Загалом механізм проекції включається у стресових ситуаціях у 34 % студентів-психологів та в 37 % студентів-художників. Пріоритетне використання раціоналізації як механізму захисту у стресових ситуаціях студентами двох спеціальностей (41 % та 36 %) свідчить про свідомий контроль студентами своєї поведінки, що забезпечує безпеку Я і не заперечує об'єктивну реальність, що

студенти схильні все ж логічно пояснювати свою поведінку та вчинки, емоції та думки.

Найбільш притаманне для вибірки студентів-психологів також використання компенсації як механізму захисту (35 %). Як відомо, у психологів доволі високий ступінь відповідальності за добробут (а інколи життя) людей, що їх оточують, з якими вони співпрацюють і яким допомагають рятувати життя (вирішувати життєві, особистісні проблеми і переживання). Тож цілком можливі ситуації, в яких закономірно використовуються виправдання, логічне пояснення та оцінка своїх дій і вчинків (конструктивна діяльність), а подекуди погляд на складну ситуацію як таку, що відбувається не з ними (деструктивна діяльність). Механізм компенсації притаманний для 30 % осіб із числа студентів образотворчого мистецтва.

Найменше досліджувані студенти-психологи (22 %) та студенти образотворчого мистецтва (25 %) використовують механізми захисту – заміщення, суть якого в перенесенні або перенаправленні накопиченого негативу з більш загрозливого об'єкту на менш загрозливий або більш доступний. Припускаємо, що цей механізм є простим для осіб, які стикаються з різноманітними людськими проблемами, де боротьба інколи відбувається у умовах внутрішньоособистісних конфліктів. Не популярним виявився також механізм психологічного захисту витіснення серед учасників двох діагностичних вибірок (19 % та 21 % відповідно).

З метою визначення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту у студентів-психологів було проведено кореляційний аналіз за методиками Р. Лазаруса в адаптації Т. Л. Крюкової та опитувальником Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю».

Отож, установлені кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «планомірне вирішення проблеми» та психологічними механізмами захисту «раціоналізація» ($r \leq 0,56$), «заперечення» ($r \leq 0,32$); між копінг-стратегією «позитивна переоцінка» та психологічними захистами «раціоналізація» ($r \leq 0,32$), «гіперкомпенсація» ($r \leq 0,36$), «заперечення» ($r \leq 0,31$); між копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» та психологічними захистами «компенсація» ($r \leq 0,51$), «проекція» ($r \leq 0,38$); між копінг-стратегіями «визнання відповідальності» ($r \leq 0,56$) і «дистанціювання» ($r \leq 0,39$) та психологічним механізмом захисту «проекція»; між копінг-стратегією «втеча-уникнення» та психологічним захистом «компенсація» ($r \leq 0,31$).

Зокрема механізм «раціоналізація» корелює з показником «заперечення» ($r \leq 0,36$). Робимо висновок, що психологи схильні

адекватно дійсності оцінювати свої життєві проблеми та планувати свої дії, їхні логічні установки забезпечують позитивну раціоналізацію складних обставин та уникнення тривожних емоцій. Наявність кореляційного зв'язку між психологічними механізмами захисту «проекція» і «компенсація» ($r \leq 0,32$) свідчить про те, що студенти-психологи відкриті до спілкування з іншими людьми, проявляють емпатію, систематично аналізують емоційні проблеми (роздратування), не відкидають виконання своїх професійних обов'язків у складних умовах.

Як виявилось, механізми регресії, заміщення не отримали зв'язку з копінг-стратегіями студентів-психологів, так само, як і інші механізми психологічного захисту з копінг-стратегією конфронтації і самоконтролю.

Отримані кореляційні зв'язки дозволяють зробити висновок, що найбільш значуще пов'язані між собою механізми проекції та раціоналізації, копінг-стратегія визнання відповідальності та механізм проекції. Найбільшу кількість зв'язків встановлено між копінг-стратегіями позитивної переоцінки і стратегією планування вирішення проблем з різними механізмами психологічного захисту. Загалом проаналізовані кореляційні зв'язки дають підстави говорити, що існує єдиний структурний комплекс у структурі саморегуляції особистості – комплекс копінг-захисних механізмів.

Висновки

Результатом саморегуляції є виховання цілеспрямованості, організованості, уміння володіти собою, самостійно досягати результатів.

З'ясовано, що неусвідомлювана саморегуляція, якою є психологічні захисні механізми, є невід'ємною частиною регуляторних процесів особистості.

Під час пояснення поняття психологічного захисту науковці сходяться на тому, що він є реакцією витіснення зі свідомості інформації, загрозливої для емоційного самопочуття людини. Основною ознакою є неусвідомлюваний характер (виникають на підсвідомому рівні), похідність від емоцій (страху, гніву, радості, печалі, прийняття, відрази, очікування, здивування). В існуючих класифікаціях механізмів психологічного захисту вони поділяються на адаптивні – неадаптивні, успішні – неуспішні, первинні – вторинні, конструктивні – деструктивні. Вчені погоджуються з неоднозначністю значення механізмів психологічного захисту щодо впливу на особистісний розвиток: поряд із загрозою викривлення дійсності

акцентуються окремі позитивні ефекти. Найчастіше різновидами психологічного захисту вважають: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проєкцію, деперсоналізацію, відчуження, ідентифікацію, компенсацію, сублімацію, катарсис і регресію.

Визначено, що копінг-поведінка – це індивідуальний, свідомий, активний і цілеспрямований спосіб вирішення складної (стресової) життєвої ситуації, що має високу значимість, і пов'язаний з внутрішніми можливостями особистості та умовами соціальної підтримки. Для подолання стресу особистість використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї досвіду та психологічних резервів (копінг-ресурсів). Основне завдання копіngu полягає в забезпеченні та підтримці зовнішнього і внутрішнього добробуту особистості.

Сучасні дослідники виділяють кілька компонентів копіngu (копінгові дії; копінг-стратегії; копінгові стилі), і розглядають два його види: конструктивний (досягнення мети власними силами, звернення по допомогу до інших людей, включення в дану ситуацію або володіння досвідом вирішення схожих проблем, переосмислення проблемної ситуації, зміни у системі власних звичних стереотипів і установок) і неконструктивний копінг (пасивність і уникання, імпульсивна поведінка та ін.), а також поділяють копінг-стратегії на продуктивні і непродуктивні. З психологічної точки зору, критеріями ефективної копінг-поведінки є зниження рівня тривожності, дратівливості, психосоматичної симптоматики, депресивних показників.

Порівняльний теоретичний аналіз засвідчив залежність психологічних захистів від індивідуальних характеристик людини, їх виникнення і перебіг поза «волею» людини, несвідомо, а залежність копінг-стратегій більше від ситуативних параметрів, їх усвідомленість та контроль при використанні. Нами розглянуто також припущення, що психологічні захисти можуть бути деякою базою, підставами для формування стратегій додання суб'єкта, а отже, можуть набувати певного рівня регуляції, підконтрольності, усвідомленості, цілеспрямованості з позиції здійснення людиною діяльності. Незважаючи на можливі розбіжності, підкреслена думка, що існує взаємозв'язок між цими двома психологічним феноменами.

У результаті експериментального дослідження було виявлено, що студенти спеціальності «Психологія» мають дещо вищий рівень стресостійкості, тож імовірно, швидше здатні адаптуватися до мінливих умов навчання та життя, ніж творчі студенти спеціальності «Образотворче мистецтво». Однак отримані дані також засвідчили,

що схильність до стресу в опитуваних двох діагностичних груп студентів переважно низька.

Серед копінг-стратегій домінуючими в обох вибірках та найбільш ефективними визначено такі, як самоконтроль, планування вирішення проблем і визнання власної відповідальності. У той же час студенти - психологи частіше використовують самоконтроль, визнання власної відповідальності та планування вирішення проблеми, тоді як студенти-художники більше схильні дистанціюватися від проблемних ситуацій та стресових переживань, позитивно їх переоцінювати, частіше використовують соціальну підтримку та схильні до конфронтації, при цьому до соціальної підтримки однаково прагнуть представники двох професійних напрямків. Такі копінг-стратегії, як «втеча-уникнення» та «конфронтація» не користуються великою увагою серед студентів різних спеціальностей.

Встановлено, що найбільш напруженими серед студентів-психологів та студентів-художників, є захисні механізми проекції та раціоналізації. Перший свідчить про схильність студентів перекладати відповідальність із себе на зовнішні обставини або інших осіб, а другий – про свідомий контроль своєї поведінки, вміння логічно пояснювати свої вчинки, емоції та думки. Найменше досліджувані студенти-психологи та студенти-художники використовують механізми захисту заміщення та витіснення. Отримані кореляційні дані свідчать про найбільш значущі зв'язки між механізми проекції та раціоналізації, копінг-стратегією визнання відповідальності та механізмом проекції. Найбільшу кількість зв'язків встановлено між копінг-стратегіями позитивної переоцінки і стратегією планування вирішення проблем з різними механізмами психологічного захисту. Загалом проаналізовані кореляційні зв'язки дають підстави говорити, що існує єдиний структурний комплекс у структурі саморегуляції особистості – комплекс копінг-захисних механізмів.

У ході дослідження не виявлено особливих відмінностей за такими копінг-стратегіями, як «вирішення проблем» і «пошуком соціальної підтримки» у студентів різних спеціальностей, однак встановлено, що «уникнення проблем» менше використовують студенти-психологи.

Список використаних джерел

1. Андрушко. Я. С. (2016). Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ : *монографія*. Львів : ЛьвДУВС. 276 с.
2. Гриньова М. В. (2008) Саморегуляція. Навчально-методичний посібник. Полтава: АСМІ. 268 с.

3. Гриньова М. В., Кононова М. М. (2021). Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : *монографія*. Полтава : Астроя. 384 с.
4. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. (2018). Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*, 39, 368-379 с.
5. Загальна психологія : навчальний посібник (2012) / О.П. Сергєєнкова та ін Київ : Центр учбової літератури. 296 с.
6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. *Педагогічна думка*.
7. Кириченко Т. В. (2001). Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: дис... канд. психол. наук: 19.00. 07 / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ. 249 арк.
8. Ковшов Р. В. (2012). Теоретичні аспекти саморегуляції психічних станів військовослужбовців підрозділів спеціального призначення в особливих та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 7(24), 122-134.
9. Кононова М. М., Кучма Т. В. (2020). Особливості прояву копінг-поведінки у подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями. *Abstracts of II International Scientific and Practical Conference, «Actual trends of modern scientific research»*. (August 16-18, 2020). MDPC Publishing, Munich, Germany, 140-146.
10. Кононова М. М., Кучма Т. В. (2021). Сутність стресу як психологічної категорії. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 1 (89), 28-33.
11. Корсун С. І., Ткачук Т. А. (2013). Психологія діяльності працівників податкової міліції: *монографія*. Київ: Центр учбової літератури. 194 с.
12. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. (2000). Загальна психологія: Навч. посібник. Київ: МАУП. 256 с.
13. Максименко С. (2006). Генезис существования личности. Киев : Издательство ООО «КММ». 240 с.
14. Максименко С. Д. (2016). Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*, 1, 11-17.
15. Медведєв В. С., Шевченко О. М. (2009). Науковий аналіз українських джерел щодо феномена психологічного захисту. *Юридична психологія та педагогіка*, 2, 22–29.
16. Моросанова В. И. Проблема индивидуального стиля саморегуляции произвольной активности человека. URL: <http://humanities.edu.ru/db/msg/38817>
17. Наугольник Л. Б. (2015). Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 324 с.

18. Рисинець Т. П. (2012). Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка*, 1, 119-124.
19. Родіна Н. В. (2013). Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д. психол. наук: 19.00.01. КНУ імені Т. Г. Шевченка. Київ. 504 с.
20. Степаненко Л. В. (2017). Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*, 1, 37-41.
21. Степаненко Л. В. (2022). Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 4, 17-21.
22. Тітаренко Д. С. (2009). Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, Харків, 6, 181-191.
23. Тютюнник Л. Л. (2020). Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*, 2 (55), 106-115.
24. Чайка В. (2006). Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності : *монографія* [за ред. Г. Терещука]. Тернопіль : ТНПУ. 275 с.
25. Чайка В., Сеньовська Н. (2007). Структура, функції та рівні розвитку професійної саморегуляції вчителя. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 4, 3–8.
26. Шебанова В. І. (2012). Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 37, 246–249.
27. Шевченко В., Оганян А. (2016). Захисні механізми психіки та їх взаємозв'язок з формами агресивної поведінки. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, 1 (16), 235-239.
28. Яценко Т. С. (2002). Особливості взаємозв'язку між свідомою та несвідомою сферами психіки суб'єкта. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика: науково-методичний журнал*, 4 (8), 99–110.
29. Яценко Т. С. (2004). Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально- психологічне навчання: *навч. посіб.* Київ: Вища шк. 679 с.
30. Яценко Т. С. (2006). Основи глибинної психокорекції: Феноменологія, теорія і практика: *навч. посіб.* Київ: Вища шк. 382 с.

31. Cramer P. (1998). Coping and defense mechanisms: What's the difference? *Journal of Personality*, 66(6), 919–946. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00037>
32. Eggers J. H., Oostdam R., & Voogt, J. (2021). Self-regulation strategies in blended learning environments in higher education: A systematic review. *Australasian Journal of Educational Technology*, 3(6), 175–192. <https://doi.org/10.14742/ajet.6453>
33. Lazarus R.S., Folkman S. (1987). Transactional theory and research on emotion and coping. *Europ. J. Personality*, 1, 141-169.
34. Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. 456 P.
35. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R.S. (1979). Cognitive processes as mediators of stress and coping. *Human stress and cognition: An information processing approach*. London; New York: Wiley, 265-298.
36. Folkman S., Lazarus R. S. (1980). An analysis of coping in a middleaged community sample. *J. of Health and Social Behavior*, 21 (3), 219–239.
37. Folkman, S., Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 52 p.
38. Frydenberg E., & Lewis R. (2000). Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. Fall, 37(3), 727-745.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФАКТОРІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПСИХОФІЗИЧНИХ ПОРУШЕНЬ

Кононова М.М.

*доктор педагогічних наук, кандидат
психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології*

*Полтавського національного педагогічного
університету імені В.Г. Короленка,
вул. Остроградського 2, Полтава*

Кучма Т.В.

*аспірантка кафедри психології
Полтавського національного педагогічного
університету імені В.Г. Короленка,
вул. Остроградського 2, Полтава*

Ключові слова: стрес, стресостійкість, діти з психофізичними порушеннями, матері дітей з психофізичними порушеннями, розумова

відсталість, аутистичні порушення, дитячий церебральний параліч, сенсорні порушення.

Постановка проблеми. Характерною ознакою сьогодення є виражена актуальність організації та реалізації інклюзивного середовища й освітнього простору для дітей, які мають різноманітні психофізичні порушення, оскільки протягом останніх років спостерігається тенденція до зростання кількості таких дітей та дорослих в суспільстві. Донедавна в науковому просторі більшість досліджень стосувалися лише вивчення особливостей самих дітей з порушеннями розвитку, специфіки їхнього навчання та виховання, перспектив, чинників позитивної та негативної адаптації та соціалізації (А. А. Колупаєва, М. М. Кононова, С. Ю. Конопляста, Н. Г. Пахомова, Т. В. Сак, М. К. Шеремет, Mintzer D. та ін.) (Колупаєва, Савчук, 2020; Конопляста, Сак, 2010; Пахомова, Кононова, 2015; Motzer, Hertig, 2004; Romanova, Syniakova, Kononova, Melnychuk, Reva, Nemesh, 2022), підготовки педагогів, психологів та соціальних працівників до освітньої, корекційно-реабілітаційної роботи (Р. М. Бондаренко, М. В. Гриньова, О. В. Гаяш, І. С. Калиновська, М. М. Кононова, С. П. Миронова, А. Г. Обухівська, Х. Я. Сайко, В. М. Синьов, О. А. Шолох та ін.), проте помічено, що останніми роками увага дослідників і психологів прицільно спрямовується і на вивчення труднощів у функціонуванні сім'ї, яка має дитину з різними психофізичними порушеннями, особливостей психологічного стану батьків, зокрема перебування в стані пролонгованого стресу, чинників та показників їх психологічної адаптованості до хвороби дитини, батьківського ставлення до дітей з комплексними порушеннями розвитку, оцінку дитячо-батьківських стосунків в сім'ях, які виховують дітей з порушеннями розвитку (Г. В. Кукуруза, С. Ю. Конопляста, І. В. Лунгул, М. І. Мушкевич, К. О. Островська, Н. І. Погорільська, Т. В. Скрипник, В. В. Тарасун, О. М. Ходаківська, Д. І. Шульженко та ін.) [5; 9; 10; 12; 15; 17; 18; 19; 20; 24 та ін.]. Вважаємо це позитивним зрушенням і перспективним надбанням сучасної психологічної науки, оскільки переконані, що в розвитку дитини з психофізичними порушеннями одну з ключових ролей відіграє психологічний клімат сім'ї, де вона зростає, фізичне та психологічне здоров'я батьків, особливості сприйняття ними стану дитини з усіма специфічними проявами (фізичними, емоційними, інтелектуальними, поведінковими).

Попередні наукові розвідки засвідчили, що з появою дитини з особливими потребами батьки відразу зустрічаються з численними

проблемами, що торкаються різних сфер їхнього життя, та отримують подвійний багаж обов'язків і відповідальності. Практично всі сім'ї відчувають емоційну напругу, підвищену тривожність, загострене почуття власної провини, депресію, що обумовлені об'єктивним станом хвороби. Практика психологічної та соціальної підтримки родин дітей з порушеннями в розвитку показує, що далеко не всі з них виявляються спроможними подолати наслідки подібної ситуації, продовжувати жити повноцінно і злагоджено – вони перебувають у стані пролонгованого стресу, з усіма можливими його наслідками (Кучма, 2021, с.73).

Українська вчена Д. І. Шульженко, як і чимало інших провідних науковців, наголошує, що поява дитини з порушеннями розвитку для будь-якої сім'ї різко змінює цінності, прагнення, орієнтири й реакції батьків, здорових дітей, близьких родичів, їх психологічний стан, виконання виховної та моральної функції, умови взаємодії із соціумом та навколишнім світом (Шульженко, 2017, с. 137). Саме тому відсутність уваги до цієї проблеми призводить до неадекватного ставлення батьків до психофізичних порушень своєї дитини, неправильного виховання та її педагогічної занедбаності.

З огляду на це, дані, отримані в ході подібних досліджень, допоможуть організувати більш якісну та ефективну систему психологічної допомоги сім'ям, які виховують дітей з психофізичними порушеннями.

1.1. Стресостійкість як основа психологічного здоров'я особистості батьків дітей з психофізичними порушеннями

Згідно сучасних наукових уявлень, стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, яка неодмінно проявляється в стресових ситуаціях, активізуючи емоційні, волевові, інтелектуальні, мотиваційні процеси психіки, спрямовані на гармонізацію свого психологічного та поведінкового стану, адаптацію людини в різних сферах життя (Іванцанич, 2021; Кононова, Кучма, 2022; Корольчук, 2009).

Встановлено, що процес стресостійкості обов'язково вміщує кілька складових. За уявленнями В. В. Іванцанич, структура стресостійкості включає такі компоненти: рефлексивно-конативний (оцінювання ситуації та себе у ній), емоційний (емоційні переживання з приводу стресової ситуації та їх свідомий контроль), поведінковий (дії з приводу стресора, прийняття рішень, що здійснюється на підґрунті наявних у людини інстинктів, знань про стресори того чи

іншого виду та способи їх нейтралізації, попереднього досвіду подолання стресових ситуацій) (Іванцанич, 2021).

Стресостійкість залежить від розуміння та адекватності суджень людини в інтерпретації стресогенної ситуації, раціональної оцінки та можливості прогнозування своїх дій, розвинутого процесу саморегуляції та самоконтролю поведінки, здатності обирати адекватні засоби подолання стресу (копінг-стратегії) (Стельмащук, 2019).

До основних функцій стресостійкості науковці відносять: спрямованість на подолання перешкод; актуалізацію діяльності в екстремальних умовах; стабілізацію внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції; забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації (Корольчук, 2009; Кравцова, 2019).

Науковці та психологи зазначають, що зазвичай організм людини здатний чинити опір стресу, тож через кілька днів емоційний стан нормалізується, поведінка відновлюється (Romanova, Syniakova, Kononova, Melnychuk, Reva, Nemesh, 2022).

В. М. Корольчук визначальними внутрішніми чинниками формування й розвитку стресостійкості особистості вказала такі, як «Я-концепція» особистості, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, змістовні характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості. Високий рівень стресостійкості зумовлюють урівноваженість, упевненість у собі, відсутність сором'язливості, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль, самовладання; характеристики мотиваційної сфери – мотивація соціальної значущості праці, професійної майстерності, досягнення; високий рівень інтернального локусу контролю, готовність до діяльності (Корольчук, 2009).

На думку Ю. Тептюк, схильність до оптимістичного стилю мислення зменшує рівень особистісної тривожності, яка пов'язана зі страхом не впоратися зі складними життєвими ситуаціями, а це, у свою чергу, теж сприяє розвитку стресостійкості особистості (Тептюк, 2018).

Серед ефективних психолого-педагогічних засобів гармонізації психоемоційного стану виділяють вправи з метафоричними асоціативними зображеннями, вправи з малюнкової терапії, вправи-сенкани, які застосовують на арт-практиках (Яланська, 2022).

Актуальність дослідження особливостей стресостійкості батьків дітей з психофізичними порушеннями обумовлена проблематикою

сучасного батьківства, в межах якої, основні питання стосуються: надання психологічної допомоги батькам дітей з вадами розвитку; появи в батьків, які виховують особливу дитину, різних соматичних захворювань, астеничних і вегетативних розладів, депресивної симптоматики; напрямків та змісту психологічної допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку; соціально-психологічних проблем дітей з порушеннями розвитку; формування самосвідомості батьків, які переживають психотравмуючу ситуацію; виникнення в батьків дітей з особливостями розвитку особистісних порушень, певних характерологічних рис особистості тощо (Шевчук, 2020). Вчена акцентує увагу на тому, що загальними особливостями батьків дітей з вадами розвитку є сензитивність, гіперсоціалізація і захисний характер поведінки, для них характерні відчуття ізольованості, пригніченості, слабкості та потреби у співчутті оточуючих, а основними психологічними реакціями на дитину з порушеннями розвитку є шок, заперечення, агресія, депресія і прийняття. Крім того, батьки із високими показниками суб'єктивного стресу мають менше адаптаційних ресурсів до особливих потреб дитини (Шевчук, 2021).

Нами встановлено, що батьки дитини з порушеннями в розвитку переживає кілька кризових періодів (постановки діагнозу; явних проявів відставання в розвитку; виявлення обмежених здібностей дитини до навчання; настання повноліття), у ході яких потребують постійної психологічної допомоги й підтримки від спеціалістів. Залежно від природи психофізичного порушення дитини, психологічна, соціальна чи біологічна адаптація членів сім'ї відбуватиметься по-різному, при цьому велику роль відіграють ціннісні орієнтації сім'ї, адекватність батьків у сприйнятті і відношенні до стресової ситуації, наявність довірливих стосунків та ін. (Кучма, 2021).

Здатність сім'ї, в якій виховуються діти з особливими потребами, протистояти силам, що порушують її внутрішню рівновагу залежить від розвитку і сформованості копінг-ресурсів батьків (Кононова, Кучма, 2020). За нашими уявленнями, модель чинників особистісної стресостійкості батьків дітей із психофізичними порушеннями, включає такі важливі компоненти: параметри психофізичного порушення дитини (час виникнення, локалізація ураження, ступінь його вираження, супутні розлади і ускладнення, компенсаторні можливості, перспективи розвитку та реабілітації); особливості життєвої ситуації батьків (місце проживання, соціальне оточення, професійна діяльність, доступ до соціальних і освітніх послуг тощо);

суб'єктивні (індивідуально-психологічні) та об'єктивні (соціальні) чинники стресостійкості; специфіка сприймання стресової ситуації, що склалася; копінг-стратегії (продуктивні, порівняно продуктивні) та копінг-ресурси [4].

Останні психологічні дослідження переконливо вказують на те, що загалом сприйняття дитини батьками дітей із комплексними порушеннями розвитку залежить від статі батьків і дитини, характеру патології, ступеня тяжкості комплексного порушення розвитку та ставлення батьків до нього, віку дитини, якості стосунків у діаді батько-дитина, а також від того факту, чи є в сім'ї інші діти (Кононова, Кучма, 2022). У здійсненому нами емпіричному дослідженні теж встановлено залежність стресостійкості батьків дітей з різними психофізичними порушеннями від деяких із цих чинників.

1.2. Програма емпіричного дослідження стресостійкості матерів дітей з різними психофізичними порушеннями

Авторська анкета була розроблена задля встановлення актуального психологічного стану батьків дітей з психофізичними порушеннями, які, очевидно, перебувають чи у певних період свого життя перебували у стані гострого або пролонгованого стресу, зумовленого появою і усвідомленням хвороби дитини, та спрямована на визначення якомога більшої кількості факторів продовження стресового стану або його зменшення.

Авторська анкета з дослідження актуального психологічного стану батьків дітей з психофізичними порушеннями складалася з 11 питань. Перші п'ять передбачали отримання загальної інформації про досліджуваних, тобто вік, стать, сімейний стан батьків, загальну кількість дітей у сім'ї з уточненням щодо кількості і статі дітей з психофізичними порушеннями, складності (легкий, середньої тяжкості, тяжкий ступінь) і типу їхнього порушення (за нозологіями, визначеними в МКБ-10), часу його виникнення (вроджене чи набуте), факту звернення до спеціалістів та результативності наданих дитині освітньо-реабілітаційних послуг (за шкалою від 0 до 10 балів).

Надалі (питання 6-9, 11), основним завданням анкети стало визначення:

- найбільш болючих для життєвої ситуації батьків проблем (фінансові, соціальні, сімейні та подружні, особистісні, територіального доступу до спеціальних закладів освіти, результативності лікування дитини та ін.);

- психофізіологічних та фізичних труднощів батьків (виснаження, втома, ізоляція, зниження самооцінки, соматичні порушення, прагнення емоційного відгуку до власних проблем та ін.);

- ступеню вираженості стресових переживань і депресивних настроїв батьків (за шкалою від 0 до 10);

- внутрішніх чи зовнішніх ресурсів / того, що допомагає батькам дітей з психофізичними порушеннями триматися емоційно та фізично (хобі, творчість, пошук співчуття, допомога і підтримка сім'ї, занурення в роботу, прийняття особливостей дитини, успіхи у навчанні і вихованні інших (здорових) дітей та ін.);

- самооцінки батьками чіткості своїх подальших життєвих і професійних планів за шкалою від 0 (їх повна відсутність) до 10 (є чіткі плани).

Десяте питання передбачало відкриту батьківську відповідь, орієнтуючись на власні переживання, внутрішні відчуття, думки і плани про майбутнє своєї дитини та бачення постійності свого впливу на її життя, тобто очікуваної самостійності дитини.

1.3. Представлення результатів дослідження стресостійкості матерів дітей з психофізичними порушеннями

На першому етапі обробки даних ми спробували організувати вихідні дані за підставою сімейного положення та статі дитини. Нами було створено чотири групи досліджуваних. Першу групу склали мами заміжні з хлопцями (n=109), другу групу – мами розлучені з хлопцями (n=35), третю групу – мами заміжні з дівчатами (n=44), четверта – мами розлучені з дівчатами (n=15).

Аналіз емпіричних даних показав, що в усіх чотирьох групах батьків (мам) порушення психофізичного розвитку дітей мали переважно вроджений характер та середній ступінь тяжкості захворювання.

Наступним кроком було вивчення відповідей мам (розлучених і заміжних) на три питання авторської анкети: результативність наданих дитині освітньо-реабілітаційних послуг (оцінка за шкалою від 0 до 10 балів), рівень стресу (оцінка від 0 до 10 балів) та плани батьків на майбутнє (від 0 до 10 балів). Обробка результатів містила обчислення частоти зустрічальності низьких показників (кількість наданих відповідей у діапазоні від одного до п'яти балів – \sum №1-5) та частоти зустрічальності середніх та високих балів під час оцінювання питань анкети (кількість наданих відповідей у діапазоні від п'яти до десяти балів – \sum №6-10).

Таблиця 1

Порівняння відповідей жінок, що виховують хлопців (n=144) з показниками жінок, що виховують дівчат (n=59)

Сума позитивних відповідей на питання анкети	Результати послуг			Рівень стресу			Плани на майбутнє		
	хлопці n=144	дівчата n=59	φ	хлопці n=144	дівчата n=59	φ	хлопці n=144	дівчата n=59	φ
Σ №1-5:	37,72%	52,54%	1,93*	63,95%	59,33%	0,61	29,16%	55,94%	3,54***
Σ №6-10	65,28%	47,47%	2,34**	36,05%	40,67%	0,63	70,84%	44,06%	3,54***

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Як бачимо, за шкалою «результати послуг» мами хлопців більше були задоволені послугами, ніж мами дівчат (65,28% проти 47,47%; $\varphi = 2,34$; $p \leq 0,01$). Нами також було виявлено, що мами хлопців, на відміну від мам дівчат, не бачили проблем з планами на майбутнє своїх дітей (70,84% проти 44,06%; $\varphi = 3,54$; $p \leq 0,001$). Можливо, причина цього полягає в установках та очікуваннях, які є у батьків по відношенню до своїх синів та доньок, а саме до їхньої поведінки, знань та вмінь. Ймовірно, суспільство висуває до дівчат або жінок більш суворі вимоги та завдання, пов'язані із обслуговуючою працею. Відповідно до соціальних норм, жіноча роль повинна забезпечувати в родині догляд за чоловіком, батьками, дітьми. Отже, невміння обслуговувати себе, нездатність робити хатню роботу оцінюється батьками більш болісно, порівняно із батьками, що виховують хлопців. Вважаємо, що проблематика гендеру вельми змістовна і багатогранна, тож потребує окремих, цілеспрямованих і більш поглиблених наукових розвідок, що в мету нашого дисертаційного дослідження нині не входить.

За шкалою «Рівень стресу» відмінностей у відповідях батьків, що виховують синів і виховують дочок, знайдено не було. Мама, які виховують хлопців, так само, як і мами, які виховують дівчат, приблизно однаково вказували на слабку вираженість у себе стресу (відповідно 64% та 59%). Підвищені показники стресового стану вказували 36% мам, що виховували хлопців, і 41% мам, що виховували дівчат. Отже, у цілому стать дитини особливо не впливає на рівень стресу у мам. Проте пошук факторів, що впливають на стресостійкість батьків у ситуації виховання дітей з психофізіологічними відхиленнями, все ж таки припускає подальше вивчення літератури, в якій дослідники зазначали про відмінності у батьківському сприйнятті та ставленні до дітей різної статі з порушеннями психофізичного розвитку.

З метою уточнення отриманих результатів, нами був застосований параметричний критерій для двох незалежних вибірок t-Стюдента (табл. 2).

Таблиця 2

«Результативність наданих послуг»			
	ДЦП (4,19±1,12; n=43)	Аутистичні порушення (7,48±1,33; n=46)	Сенсорні порушення (7,22±0,85; n=27)
РВ (6,19±2,64; n=104)	t=4,794; p≤0,000	t=3,124; p≤0,02	t=1,992; p≤0,048
ДЦП (4,19±1,12; n=43)		t=12,601; p≤0,000	t=12,086; p≤0,000
Аутистичні порушення (7,48±1,33; n=46)			t=0,898; p≤0,372
«Ступінь переживання стресу»			
	ДЦП (5,72±1,84; n=43)	Аутистичні порушення (6,00±2,29; n=46)	Сенсорні порушення (3,44±1,74; n=27)
РВ (4,45±2,32; n=104)	t=3,198; p≤0,002	t=3,789; p≤0,000	t=2,11; p≤0,037
ДЦП (5,72±1,84; n=43)		t=0,631; p≤0,530	t=5,139; p≤0,000
Аутистичні порушення (6,00±2,29; n=46)			t=5,007; p≤0,000
«Оцінка планів на майбутнє»			
	ДЦП (6,28±1,42; n=43)	Аутистичні порушення (6,22±1,81; n=46)	Сенсорні порушення (7,15±1,2; n=27)
РВ (5,00±3,08; n=104)	t=2,611; p≤0,01	t=2,497; p≤0,014	t=3,552; p≤0,001

ДЦП (6,28±1,42; n=43)		t=0,178; p≤0,859	t=2,642; p≤0,01
Аутистичні порушення (6,00±2,29; n=46)			t=2,377; p≤0,02

Встановлено, що за шкалою «Результативність наданих послуг» найбільш високі бали спостерігалися у загальній вибірці з дітьми, які мають аутистичні порушення (7,48±1,33), та дітьми з порушеннями сенсорних функцій (7,22±0,85) (без врахування сімейного стану батьків чи статі дитини). Описові статистики визначених груп значно перевищували такі у групі батьків дітей з розумовою відсталістю (далі – РВ) (відповідно t=3,124; p≤0,02 та t=1,992; p≤0,048) та ДЦП (відповідно t=12,601; p≤0,000 і t=12,086; p≤0,000). Батьки дітей з аутистичними порушеннями та батьки дітей із порушеннями сенсорних функцій майже не відрізнялися між собою.

За шкалою «Ступінь переживання стресу» найбільші показники зустрічалися у загальних групах досліджуваних, що виховували дітей з аутистичними порушеннями (6,00±2,29) та дітей із ДЦП (5,72±1,84). Батьки, які виховують цих дітей, на статистично-значущому рівні відзначали в себе вищі показники стресу, порівняно із досліджуваними, які виховують дітей із РВ (відповідно 4,45±2,32; t=3,789; p≤0,000 та t=3,198; p≤0,002) та сенсорними порушеннями (відповідно 3,44±1,74; t=5,007; p≤0,000 та t=5,139; p≤0,000). Середні показники вираженості стресового стану у досліджуваних, які виховують дітей з аутистичними порушеннями і дітей із ДЦП майже не відрізнялися.

Аналіз відповідей за допомогою критерію t-Ст'юдента на питання «Оцінка планів на майбутнє» показав, що найбільш оптимістичними виявилися мами, які виховують дітей із сенсорними порушеннями (7,15±1,2). І ці показники значно відрізнялися від таких у групі досліджуваних, що виховують дітей із ДЦП (6,28±1,42; t=2,642; p≤0,01), з аутистичними порушеннями (6,00±2,29; t=2,377; p≤0,02) та із РВ (5,00±3,08; t=3,552; p≤0,001).

Продовжуючи пошуки чинників, що спричиняють та посилюють стресовий стан батьків дітей з психофізичними порушеннями, ми зробили припущення про зв'язок психічного стану батьків із діагнозом дитини та її статтю. Нами було організовано 8 груп:

- I група – хлопці з діагнозом розумова відсталість (РВ) (n=54);
- II група – дівчата з діагнозом розумова відсталість (РВ) (n=50);
- III група – хлопці з діагнозом ДЦП (n=31);

- IV група – дівчата з діагнозом ДЦП (n=12);
- V група – хлопці з діагнозом аутистичні порушення (n=37);
- VI група– дівчата з діагнозом аутистичні порушення (n=9);
- VII група – хлопці із сенсорними порушеннями (n=17);
- VIII група – дівчата із сенсорними порушеннями (n=10).

Серед відповідей на питання авторської анкети нас, знову ж таки, зацікавили ті, що були пов'язані з: 1) оцінкою результативності наданих послуг хворій дитині; 2) ступенем переживання стресу; 3) оцінкою планів на майбутнє. Нагадаємо, під час аналізу розподілу частоти появи варіантів відповідей у кожній групі досліджуваних на кожне з трьох запитань ми умовно визначили дві тенденції відповідей – тенденція оцінювати свій емоційний стан та своє ставлення до труднощів низькими балами (кількість відповідей досліджуваних конкретної групи у діапазоні градацій від 0 до 5), та тенденція оцінювати труднощі середніми і високими балами (кількість відповідей досліджуваних у діапазоні градацій від 6 до 10 балів). Отже, у нас з'явилася можливість порівняти групи за представленістю високих та низьких оцінок у відповідях на запропоновані питання в анкеті.

Розглянемо результати відповідей мам, які виховують дітей (хлопців та дівчат) з діагнозом розумова відсталість (РВ) (див. табл.3).

Таблиця 3

Аналіз високих і низьких оцінок, наданими мамами на питання анкети (%)

Питання анкети	низькі показники			високі показники		
	хлопці n=54	дівчата n=50	φ	хлопці n=54	дівчата n=50	φ
Результативність наданих послуг	33,34%	60%	2,76**	66,66%	40%	2,76***
Переживання стресу	66,68%	74%	0,82	33,32%	26%	0,82
Плани на майбутнє	33,33%	96%	7,69***	66,67%	4%	7,69***

Примітка: ** p≤0,01; *** p≤0,001.

Було виявлено, що в цілому мами, які виховують дівчат з діагнозом РВ, на відміну від мам, які виховують хлопчиків з таким же діагнозом, здебільшого не задоволені наданими послугами (φ = 2,76; p≤0,01) та песимістично оцінюють майбутнє своїх дітей (φ = 7,69; p≤0,001). Відповіді мам, які виховують хлопців, засвідчили протилежний настрій: їх все влаштовує у наданих послугах і майбутнє дітей вбачається ними більш у позитивному руслі. Відповіді стосовно переживання стресу не виявили статистично значущих відмінностей.

Отже, мами, які виховують хлопців і дівчат з діагнозом РВ приблизно однаково незначно переживають стрес (відповідно 33,32% та 26%).

Ми також проаналізували відповіді мам, які виховують дітей з діагнозом РВ, залежно від їх сімейного стану (див. таблицю 4).

Таблиця 4

Розподіл низьких і високих оцінок заміжніх/розлучених мам, які виховують хлопців з діагнозом РВ (%)

Питання анкети	низькі показники			високі показники		
	заміжні n=33	розлучені n=21	φ	заміжні n=33	розлучені n=21	φ
Результативність наданих послуг	42,42%	19,04%	1,84*	57,58%	80,96%	1,84*
Переживання стресу	69,69%	61,91%	0,59	30,31%	38,09%	0,58
Плани на майбутнє	30,3%	38,09%	0,58	69,7%	61,91%	0,59

Примітка: * - $p \leq 0,05$.

Було виявлено, що заміжні мами, які виховують хлопців з РВ, переважно не задоволені послугами (42,42% заміжніх проти 19,04% розлучених; $\varphi = 1,84$; $p \leq 0,05$). Більшість розлучених мам оцінили надані послуги високими балами (80,96% розлучених проти 57,58% заміжніх; $\varphi = 1,84$; $p \leq 0,05$). Тобто заміжні мами хлопців або ж дійсно не бачать видимих результатів розвитку їхньої дитини, або ж їхні очікування в цьому напрямку значно вищі, ніж у розлучених мам хлопців, тому вони оцінюють прогрес своїх дітей нижче. Можливо, відсутність подружньої опори для розлучених матерів зумовлює прагнення сильніше «хапатися» за надію у видужання сина і як наслідок – покращення стану життя обох, тому вони більш позитивно сприймають будь-які зрушення в його розвитку.

Цікаво, що аналіз відповідей на питання, пов'язані з переживанням стресу та планами на майбутнє показав відсутність зв'язку із сімейним статусом мам: в обох групах переживання стресу у більшості своїй оцінювалися низькими показниками, тобто його рівень незначний, а плани на майбутнє – високими показниками.

Аналіз розподілу високих та низьких оцінок у відповідях мам, які відрізняються за сімейним станом та виховують дівчат показав, що заміжні мами на статистично значущому рівні оцінюють своє

переживання стресу більш високими балами (53,33% заміжніх мам проти 14,29% розлучених мам; $\varphi = 2,79$; $p \leq 0,01$).

Також слід зазначити про відсутність відмінностей в оцінці наданих послуг – і заміжні мами, і розлучені оцінили їх високими балами (відповідно 60% і 54,28%), а також в оцінці планів на майбутнє – мами обох груп однаково низькими балами оцінили перспективи для своїх дівчат (100% і 94,28%).

Таблиця 5

Розподіл низьких і високих оцінок заміжніх/розлучених мам, які виховують дівчат з діагнозом РВ (%)

Питання анкети	низькі показники			високі показники		
	заміжні n=15	розлуче ні n=35	φ	заміжні n=15	розлуче ні n=35	φ
Результативність наданих послуг	40%	45,72%	0,38	60%	54,28%	0,37
Переживання стресу	46,6 7%	85,71 %	2,79* *	53,33 %	14,29%	2,79* *
Плани на майбутнє	100 %	94,28%	1,56'	0%	5,71%	1,56'

Примітка: ' $p \leq 0,1$; * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Ми не в праві стверджувати, кого виховувати складніше: дівчину чи хлопця з порушеннями психофізичного розвитку, однак заміжні мами дівчат, як бачимо, більш стресово переживають ситуацію виховання хворої дитини, можливо, з огляду на перспективи доньок бути у майбутньому в ролі матері і дружини.

Нам також було цікаво перевірити припущення, що стать дитини теж впливає на рівень стресових переживань мами, тож здійснювався пошук відмінностей між заміжніми мамами, які виховують хлопців і дівчат (див. табл. 6).

Таблиця 6

Розподіл низьких і високих оцінок заміжніх мам, що виховують дівчат і хлопців з діагнозом РВ (%)

Питання анкети	низькі показники			високі показники		
	мами хлопців n=33	мами дівчат n=15	φ	мами хлопців n=33	мами дівчат n=15	φ
Результата	42,4	40%	0,16	57,58%	60%	0,16

тивність наданих послуг	2%					
Переживання стресу	69,69%	46,67%	1,51'	30,31%	53,33%	1,51'
Плани на майбутнє	30,3%	100%	6,34**	69,7%	0%	6,34***

Примітка: 'p≤0,1; * - p≤0,05; ** - p≤0,01; *** - p≤0,001.

Результати порівняльного аналізу показали, що стрес більшою мірою відзначали в себе **заміжні мами**, які виховують дівчат з діагнозом РВ (53,33% мам дівчат проти 30,31% мам хлопців; $\varphi=1,51$; $p\leq 0,1$). Мама дівчат також оцінювали низькими балами плани на майбутнє (100% мам дівчат проти 30,3% мам хлопців; $\varphi=6,34$; $p\leq 0,001$). Відповідно, заміжні мами хлопців менше стресують (69,69% мам хлопців; $\varphi=1,51$; $p\leq 0,1$) та оцінюють перспективи синів більш високими балами (69,7 % мам хлопців; $\varphi=6,34$; $p\leq 0,001$). Відмінностей у відповідях щодо задоволеності результатами наданих освітньо-реабілітаційних послуг дитині між мамами не спостерігалось: що мами хлопців, що мами дівчат з порушеннями психофізичного розвитку оцінювали цей показник однаково як низькими (42,42 % та 40 % відповідно), так і високими (57,58 % і 60 %) балами.

Порівняння розподілу оцінок **розлучених мам**, які виховують різних за статтю дітей з діагнозом РВ показало, що розлучені мами, які виховують хлопців, більше за мам, які виховують дівчат, оцінювали свій емоційний стан більш високими показниками (38,09% мам хлопців проти 14,29% мам дівчат; $\varphi=1,99$; $p\leq 0,05$). Проте мами дівчат, на відміну мам хлопців, здебільшого оцінювали результативність наданих послуг, переживання стресу та плани на майбутнє низькими показниками. Визначені відмінності відповідали рівню статистичної значущості – відповідно $\varphi=2,20$; $p\leq 0,01$, $\varphi=2,00$; $p\leq 0,05$ та $\varphi=4,82$; $p\leq 0,001$ (див. табл. 7). Отже, розлучені мами, які виховують синів, переважно задоволені наданими послугами, оптимістично налаштовані на майбутнє й більше «стресують», ніж мами, які виховують дочок. Припускаємо, що стрес розлучених мам у випадку виховання хлопців обумовлюється сукупністю чинників: відсутністю подружньої підтримки, очевидними (з огляду на тип порушення) перспективами постійного догляду за сином з поступовим усвідомленням труднощів для створення ним власної сім'ї,

обмеженням особистісного простору мами та можливостей самореалізації (в особистому і професійному житті). Можливо, процес виховання і перспективу постійного догляду і нагляду протягом життя за дорослою донькою, з огляду на статеву і гендерну схожість, розлучені матері сприймають менш критично, надаючи при цьому їй більше шансів створити власну родину. Але ця думка потребує більш детального цілеспрямованого вивчення. У цілому ж розлучені мами, які виховують синів з РВ, є більш уразливими.

Таблиця 7

Розподіл низьких і високих оцінок розлучених мам, які виховують дівчат і хлопців з діагнозом РВ (%)

Питання анкети	низькі показники			високі показники		
	мами хлопців n=21	мами дівчат n=35	ϕ	мами хлопців n=21	мами дівчат n=35	ϕ
Результативність наданих послуг	19,04%	45,72%	2,20**	80,96%	54,28%	1,96*
Переживання стресу	61,91%	85,71%	2,00*	38,09%	14,29%	1,99*
Плани на майбутнє	38,09%	94,28%	4,82***	61,91%	5,71%	4,81***

Примітка: 'p≤0,1; * - p≤0,05; ** - p≤0,01; *** - p≤0,001.

Отримані результати ми перевірили ще раз шляхом співставлення середніх значень за групами, що порівнювалися, застосувавши відповідно до об'ємів вибірок або параметричний критерій для двох незалежних вибірок t-Ст'юдента, або непараметричний критерій для двох незалежних вибірок U-Манна-Уїтні.

Таблиця 8

Порівняння відповідей на анкетні питання, одержаних в загальних групах досліджуваних, що виховують хлопців і виховують дівчат

Питання анкети	Мами хлопців (n=54) M±σ	Мами дівчат (n=50) M±σ	t	Sig.(2-tailed)
1. Результативність наданих послуг	6,24±2,41	6,28±2,81	0,077	0,939
2. Ступінь переживання стресу	4,96±2,18	3,90±2,35	2,393**	0,01
3. Оцінка планів на майбутнє	6,89±2,66	2,96±2,01	8,444***	0,001

Примітка: ** p≤0,01; *** p≤0,001.

Результати порівняльного аналізу відповідей досліджуваних, що були поділені за підставою «стать дитини» показали, що мами хлопців, на відміну від мам, які виховують дівчат, більше переживають стресові стани ($t=2,393$; $p\leq 0,01$) та майбутнє дітей оцінюють вище ($t=8,444$; $p\leq 0,001$). Отримані дані відповідають попереднім результатам (див. табл. 8). Можливо, причина більш вираженого стресу полягає в труднощах, з якими стикаються мами синів з порушеннями психофізичного розвитку у ході різних аспектів виховання, зокрема статево-рольового.

Таблиця 9

Порівняння відповідей на анкетні питання, одержаних в групах заміжніх ($n=33$) і розлучених ($n=21$) мам, які виховують хлопців

Питання анкети	Заміжні ($n=33$) середній ранг	Розлучені ($n=21$) середній ранг	U	Sig.(2-tailed)
1. Результативність наданих послуг	23,29	34,12	207,500**	0,01
2. Ступінь переживання стресу	27,06	28,19	332,000	0,790
3. Оцінка планів на майбутнє	25,79	30,19	290,000	0,308

Примітка: ** $p\leq 0,01$.

Як бачимо з таблиці 9, розлучені мами, які самостійно виховують хлопців, на статистично значущому рівні більш високими оцінками оцінювали надані послуги ($U=207,500$; $p\leq 0,01$). Ці результати співвідносяться з даними, представленими вище, у таблиці 9. Тобто батьки цієї емпіричної групи частіше помічають позитивні зрушення у розвитку своїх дітей у ході корекційно-розвивального впливу. Цьому, звісно, можуть сприяти як об'єктивні (реальне покращення психофізичного стану дитини), так і суб'єктивні чинники (беззаперечна віра мам у прогрес, відповідне позитивне налаштування, темперамент тощо).

Таблиця 10

Порівняння відповідей на анкетні питання, одержаних в групах заміжніх ($n=15$) і розлучених ($n=35$) мам, які виховують дівчат

Питання анкети	Заміжні ($n=15$) середній ранг	Розлучені ($n=35$) середній ранг	U	Sig.(2-tailed)
Результативність наданих послуг	13,07	30,83	76,000***	0,001

Ступінь переживання стресу	27,27	24,74	236,000	0,561
Оцінка планів на майбутнє	26,23	25,19	251,500	0,813

Примітка: *** - $p \leq 0,001$.

Аналіз відповідей мам з різним сімейним статусом, які виховують дівчат, теж показав тенденцію до оцінювання більш високими балами у вибірці розлучених мам за питанням «результативність наданих послуг» ($U=76,000$; $p \leq 0,001$) (табл. 11). Підсумовуючи, бачимо, що розлучені мами, які виховують і хлопців, і дівчат, на відміну від заміжніх мам, питання анкети оцінювали більш високими балами.

Таблиця 11

Порівняння відповідей на анкетні питання, отримані в групах заміжніх мам, які виховують хлопців ($n=33$) і дівчат ($n=15$)

Питання анкети	Хлопці ($n=33$) середній ранг	Дівчата ($n=15$) середній ранг	U	Sig.(2-tailed)
1. Результативність наданих послуг	28,79	15,07	106,000**	0,001
2. Ступінь переживання стресу	24,67	24,13	242,000	0,901
3. Оцінка планів на майбутнє	30,68	10,90	43,500***	0,000

Примітка: ** - $p \leq 0,01$; *** - $p \leq 0,001$.

Проаналізовані емпіричні дані показують, що заміжні мами, які виховують хлопців, на статистично значущому рівні більше задоволені наданими дитині послугами ($U=106,000$; $p \leq 0,001$) та мають більшу впевненість у майбутньому ($U=43,500$; $p \leq 0,000$) (табл. 12). Самооцінка стресу в обох групах визначалася на однаковому рівні (24,67 % та 24,13 %).

Таблиця 12

Порівняння відповідей на анкетні питання, отриманих у групах розлучених мам, які виховують хлопців ($n=21$) та дівчат ($n=35$)

Питання анкети	Хлопці ($n=21$) середній ранг	Дівчата ($n=35$) середній ранг	U	Sig.(2-tailed)
----------------	---------------------------------	----------------------------------	---	----------------

Результативність наданих послуг	27,26	29,24	341,500	0,653
Ступінь переживання стресу	32,81	25,91	277,000'	0,117
Оцінка планів на майбутнє	39,95	21,63	127,000***	0,000

Примітка: ' - $p \leq 0,1$; *** - $p \leq 0,001$.

Згідно даних у таблиці 13, розлучені мами, які виховують синів, на статистично значущому рівні вище оцінювали перспективи подальшого життя своїх дітей ($U=127,000$; $p \leq 0,000$), ніж розлучені мами, які виховують дівчат, а також свій стрес оцінювали більшими показниками, але лише на рівні статистичної тенденції ($U=227,000$; $p \leq 0,1$). Відмінностей у задоволеності наданими дитині з психофізичними порушеннями послугами між розлученими мамами дівчат і розлученими мамами хлопців не виявлено.

Надалі ми здійснили аналіз відповідей мам, які виховують дітей з порушеннями **опорно-рухового апарату**.

Слід зауважити, що дана група представлена лише заміжними родинами, в яких виховуються діти з діагнозом ДЦП. Тому аналіз результатів містив співставлення відповідей заміжних мам ($n=31$), які виховують хлопців, та заміжних мам ($n=12$), які виховують дівчат. У центрі уваги також були питання з анкети, на які досліджувані давали відповідь за допомогою 11-бальної шкали.

Таблиця 14

Представленість високих і низьких оцінок, наданими мамами на питання анкети (%)

Питання анкети	низькі показники			високі показники		
	хлопці і $n=31$	дівчат а $n=12$	φ	хлопці і $n=31$	дівчат а $n=12$	φ
Результативність наданих послуг	93,55%	91,66%	0,21	6,45%	8,34%	0,20
Переживання стресу	51,61%	41,67%	0,59	48,39%	58,33%	0,59
Плани на майбутнє	19,36%	33,33%	0,93	80,64%	66,67%	0,93

Порівняльний аналіз, що здійснювався за допомогою критерію φ -Фішера не виявив статистично значущих відмінностей: «результативність наданих послуг» мами обох груп оцінювали низькими балами, «плани на майбутнє» – високими балами,

«переживання стресу» – як низькими, так і високими балами. Отже, психічний стан мам не залежить від статі дитини, яка хворіє ДЦП (табл.14).

Аналіз результатів, здійснений за допомогою непараметричного критерію U Мана Уїтні, показав статистично-значущі відмінності у відповідях мам на питання «Плани на майбутнє» ($U=93,500$; $p\leq 0,01$). Робимо висновок, що мами хлопців більш оптимістично розцінюють майбутнє своїх дітей (табл. 15), що відповідає попереднім результатам опитування загальної вибірки мам, які виховують хлопців з психофізичними порушеннями (табл. 15).

Таблиця 15

Порівняння відповідей на анкетні питання, одержаних в групах мам, які виховують хлопців ($n=31$) та дівчат ($n=12$)

Питання анкети	Заміжні мами хлопців ($n=31$) середній ранг	Заміжні мами дівчат ($n=12$) середній ранг	U	Sig.(2-tailed)
Результативність наданих послуг	23,47	18,21	140,500	0,196
Ступінь переживання стресу	22,21	21,46	179,500	0,858
Оцінка планів на майбутнє	24,98	14,29	93,500**	0,01

Примітка: ** - $p\leq 0,01$.

На наступному етапі обробки даних нами аналізувалися відповіді мам, які виховують дитину з аутистичними порушеннями, на ті ж самі означені питання анкети – оцінка результативності наданих послуг, оцінка переживання стресу та оцінка планів на майбутнє. Дана вибірка представлена родинами усіх категорій: є заміжні мами, які виховують хлопців ($n=23$); розлучені мами, які виховують хлопців ($n=14$); заміжні мами, які виховують дівчат ($n=7$) і розлучені мами, які виховують дівчат ($n=2$). Отже, у нас з'явилася можливість порівняти між собою групу мам, які виховують хлопців ($n=37$) з групою мам, які виховують дівчат ($n=9$), і спробувати перевірити припущення, що стать дитини пов'язана з силою переживань батьків. Ми не здійснювали порівняння груп за підставою «сімейний стан», оскільки об'єми вибірок виявилися дуже малими.

Таблиця 16

Представленість високих і низьких оцінок, наданими мамами, які виховують хлопців і дівчат (%) з аутистичними порушеннями

Питання анкети	низькі показники			високі показники		
	хлопці n=37	дівчата n=9	φ	хлопці n=37	дівчата n=9	φ
Результативність наданих послуг	5,41%	0%	1,26	94,6%	100%	1,26
Переживання стресу	48,65%	22,22%	1,52'	51,35%	77,78%	1,50'
Плани на майбутнє	35,13%	22,22%	0,77	64,87%	77,78%	0,77

Примітка: ' - $p \leq 0,1$

Порівняльний аналіз, що здійснювався за допомогою критерію φ -Фішера, виявив відмінності в оцінках досліджуваних свого емоційного стану ($\varphi=1,52$; $p \leq 0,1$). Встановлено, що мами, які виховують дівчат з аутистичними порушеннями, оцінювали свій стан більш високими балами (77,78 %), ніж мами, які виховують хлопців (48,65 % низьких оцінок); проте відмінності відповідали лише рівню статистичної тенденції (табл. 17). Статистично значущих відмінностей в оцінках результативності наданих послуг дитині з аутистичними порушеннями та планів на майбутнє стосовно своїх дітей між мамами хлопців і дівчат не встановлено.

Підтвердження отриманих результатів перевіряли за допомогою непараметричного методу U-Манна Уїтні. Даний критерій виявив статистично-значущі відмінності у відповідях на питання, пов'язаного з планами на майбутнє. Було з'ясовано, що мами дівчат оцінюють майбутнє своїх дітей вищими балами ($U=96,000$; $p \leq 0,05$) (табл. 17).

Таблиця 17

Порівняння відповідей на анкетні питання, одержаних в групах мам, які виховують хлопців ($n=37$) і дівчат ($n=9$) з аутистичними порушеннями

Питання анкети	Мами хлопців (n=37) середній ранг	Мами дівчат (n=9) середній ранг	U	Sig.(2-tailed)
Результативність наданих послуг	23,54	23,33	165,000	0,966
Ступінь переживання стресу	23,89	21,89	152,000	0,682
Оцінка планів на майбутнє	21,59	31,33	96,000*	0,045

Примітка: * - $p \leq 0,05$.

Однак у двох інших питаннях анкети отримані показники в групах мам, які виховують хлопців і дівчат з аутистичними порушеннями не відрізнялися між собою на статистично значущому рівні.

Зрештою, ми підійшли до аналізу останньої групи батьків – тих, хто виховує дітей із порушеннями сенсорних функцій (слуху, зору).

Названа група представлена лише досліджуваними із повних родин. З огляду на це, порівняльний аналіз ми здійснювали за критерієм «стать дитини»: вибірка мам, які виховували хлопців, складала 17 осіб, а вибірка мам, які виховували дівчат, – 10 осіб. У результаті порівняльного аналізу було виявлено, що мами дівчат на статистично значущому рівні ($p \leq 0,01$) показали упевненість у майбутньому своїх дітей (див. табл. 18). Відмінності у стресових проявах не було виявлено, так само, як і в питанні результативності наданих дитині освітньо-реабілітаційних послуг.

Таблиця 18

Представленість високих і низьких оцінок, наданими мамами, які виховують хлопців (n=17) і мам, які виховують дівчат з аутистичними порушеннями (%)

Питання анкети	низькі показники			високі показники		
	хлопці n=17	дівчата n=10	φ	хлопці n=17	дівчата n=10	φ
Результативність наданих послуг	5,88%	0%	1,23	94,12%	100%	1,23
Переживання стресу	100%	100%	0	0%	0%	0
Плани на майбутнє	29,41%	0%	2,87**	70,58%	100%	2,87**

Порівняльний аналіз, що здійснювався за допомогою U-Манна-Уїтні, не показав статистично-значущих відмінностей. Тож мами, які виховують синів, майже не відрізнялися від мам, які виховують дочок (за відповідями на три питання анкети) (табл. 19).

Таблиця 19

Порівняння відповідей на анкетні питання, отриманих у групах мам, які виховують хлопців (n=17) і дівчат (n=10) з аутистичними порушеннями

Питання анкети	Мами хлопців (n=17) середній ранг	Мами дівчат (n=10) середній ранг	U	Sig.(2-tailed)

Результативність наданих послуг	12,82	16,00	65	0,279
Ступінь переживання стресу	12,26	16,95	55	0,114
Оцінка планів на майбутнє	14,82	12,60	71	0,450

Наступним етапом в обробці анкети став аналіз питань, що містили варіанти відповідей. Найпершими аналізувалися актуальні життєві проблеми батьків (мам), які виховують дітей з психічними відхиленнями, що передбачало підрахування кількості виборів кожної проблеми із запропонованого списку у кожній групі та упорядкування проблем від найактуальнішої (1 ранг) до менш значущої (10 ранг). Отримані результати ранжування за значущістю проблем для кожної групи представлені у таблиці 20.

Таблиця 20

Розподіл рейтингів «життєвих проблем», що визначали мами, які виховують дітей із різними психофізичними порушеннями

Життєві проблеми	РВ	ДЦП	Аутистичні порушення	Сенсорні порушення
1. Складність територіального доступу до спеціальних закладів (інше місто, область, країна);	8	4	6	1
2. Фінансові труднощі (невідповідність рівня власного доходу порівняно з вартістю необхідних лікувально-реабілітаційних та освітніх послуг, витрат на транспорт і т. п.);	4,5	2	5	3
3. Складність порушення психофізичного розвитку дитини, що перешкоджає	1	9	4	4,5

її вдалому лікуванню, реабілітації та освіті (є «злети» і «падіння»);				
4. Психологічна та фізична втома, пов'язана з необхідністю постійного догляду за дитиною;	2,5	1	1	8
5. Внутрішньо сімейні конфлікти на фоні хвороби дитини (підкреслити): між здоровими дітьми та дитиною з психофізичними порушеннями; між Вами та іншими членами родини; між Вами та здоровими дітьми);	9,5	9	9	8
6. Подружні проблеми (погіршення взаєморозуміння, конфлікти, зміна сексуальних відносин);	7	9	7	8
7. Відчуження оточення (колег на роботі, друзів, сусідів, чужих людей) через осуд, нерозуміння чи сором підтримання спілкування з Вашою дитиною;	9,5	7	10	8

8. Втрата перспектив професійної самореалізації, що зумовлено необхідністю постійного перебування з дитиною;	2,5	5	2	8
9. Необхідність пошуку додаткових джерел доходу для забезпечення сім'ї, оплати корекційних заходів для дитини;	6	3	8	2
10. Обмеження Вашого дозвілля (часу на хобі, подорожі, спілкування з друзями тощо).	4,5	6	3	4,5

Порівнюючи «профілі життєвих проблем», одержаних у вибірках з різними психічними захворюваннями, можна виділити спільні та унікальні потреби для кожної групи. Так, у таблиці 30 видно, що для групи з **дітьми РВ** найактуальнішими проблемами є «психофізичний розвиток дитини» (R=1), «психологічна та фізична втома» (R=2,5) та «втрата перспектив у професійній самореалізації» (R=2,5). Останні позиції посіли проблеми, пов'язані з внутрішньо сімейними конфліктами на фоні хвороби дитини (R=9,5) та відчуженням оточення через нерозуміння чи сором підтримання спілкування з дитиною (R=9,5).

Очевидно, що виявлені найактуальніші проблеми певним чином взаємопов'язані: тип психофізичного порушення впливає на психофізичне самопочуття мам, на їхню професійну активність, обмежуючи можливості самореалізації. Однак при цьому сімейні конфлікти на фоні хвороби дитини або ж практично не виникають, або ж мами не надають такої уваги. Крім цього, мами не задумуються над думкою оточення щодо їхньої дитини з РВ, не зацікавлені щодо характеру сприйняття іншими умінь і навичок своєї дитини, її зовнішнього вигляду чи чогось іще.

У вибірці мам, які виховують *дітей із ДЦП* найактуальнішими потребами виступили «психологічна та фізична втома», пов'язана з необхідністю постійного догляду за дитиною (R=1), «фінансові труднощі» (R=2) та «пошук додаткових джерел доходу для забезпечення сім'ї» (R=3). Найменш актуальними виступили такі проблеми, як-от: «порушення психофізичного розвитку дитини» (R=9), «внутрішньо сімейні конфлікти на фоні хвороби дитини» (R=9), «подружні проблеми» (R=9).

Як бачимо, мами дітей із ДЦП теж не надають особливої уваги сімейним конфліктам, пов'язаним із хворобою дитини, якщо такі і виникають, так само як і суперечкам і проблемам в особистих стосунках безпосередньо між подружжям. Цікаво, що сам факт порушення – дитячий церебральний параліч – не знаходиться в ранзі найбільш актуальних. Припускаємо, що річ або у ступені ДЦП, або в досягненнях і можливостях дітей опитаних мам, або ж у поєднанні цих двох факторів. Як бачимо, у групі батьків дітей із ДЦП на перше місце висуваються більш практичні життєві проблеми – необхідність постійного побутового догляду за дитиною та фінансово-економічні труднощі, які, скоріше за все, різко обмежують дозвілля та професійну діяльність опитаних мам.

Розподіл рейтингових позицій життєвих проблем у вибірці мам, які виховують дітей з *аутистичними порушеннями*, показав, що найбільш актуальними проблемами є «психологічна та фізична втома» (R=1) і «втрата перспектив професійної самореалізації» (R=2). Останні позиції посіли проблеми «внутрішньо сімейні конфлікти на фоні хвороби дитини» (R=9) та «відчуження оточення через осуд, нерозуміння підтримання спілкування з дитиною» (R=10).

Отже, знову ж таки мами цієї емпіричної групи не надто зацікавлені над думкою оточення (ми зараз не маємо на увазі спеціалістів) щодо поведінки, умінь і навичок їхньої дитини. Сімейні проблеми на фоні психологічної і фізичної втоми та переживань щодо обмеження власних професійних можливостей, перспектив і знецінення досягнень сприймаються мамами менш болюче.

Відповіді досліджуваних, які виховують *дітей із порушеннями сенсорного розвитку (слуху, зору)* засвідчили такі найактуальніші для них проблеми, як «складність територіального доступу до спеціальних закладів» (R=1) та «необхідність пошуку додаткових джерел доходу для забезпечення сім'ї, оплати корекційних заходів для дитини» (R=2). Зазначимо, що дуже багато проблем із запропонованого списку взагалі не розглядалися учасниками цієї групи.

Вважаємо, що такий вибір актуальних проблем обумовлений кількома чинниками. По-перше, діти обмежені у сприйнятті інформації – цілковито або частково, що вимагає пошуку відповідних фахівців – лікарів та педагогів (лікарів, тифлопедагогів, сурдопедагогів, логопедів), які б могли допомогти організувати відповідне побутове і навчальне середовище, а також навчити батьків допомагати своїй дитині. Можливо, саме опитані нами мами відчували труднощі у пошуку команди фахівців, які б надавали відповідні медичні і корекційні послуги. По-друге, дійсно, будь-які лікувально-реабілітаційні заходи у сучасному світі не є безкоштовними, а подекуди дуже дорогавартісними. Можливо, лікування та навчання дітей не відповідає доходу опитаних нами батьків (як сім'ї, або ж лише мам), тож вони змушені шукати альтернативні варіанти джерел доходу для оплати корекційних послуг дитині.

Слід зазначити про спільність груп, що проявила себе у схожості в оцінці значущості проблем, пов'язаних з внутрішньо сімейними та подружніми конфліктами, відчуженням оточення через нерозуміння чи сором підтримання спілкування з дитиною, з обмеженням у дозвіллі. Перераховані проблеми у відповідях досліджуваних оцінювалися мінімальними значеннями (тобто посідали останні позиції в рейтингу).

Визначення відмінностей/подібностей в оцінках життєвих проблем досліджуваних груп ми здійснювали за допомогою коефіцієнта рангової кореляції r-Спірмена, результати обчислень за яким представлені у таблиці 21.

Таблиця 21

Кореляційна матриця оцінок досліджуваних на питання «Життєві проблеми»

	ДЦП	Аутистичні порушення	Сенсорні порушення
РВ	0,297	0,866***	0,13
ДЦП		0,43	0,44
Аутистичні порушення			0,05

Примітка: *** - $p \leq 0,001$.

Результати кореляційного аналізу дозволяють говорити про подібність оцінювання життєвих проблем досліджуваними, які виховують дітей із РВ та аутистичними порушеннями ($r=0,866$; $p \leq 0,001$). Серед чотирьох груп можна виділити групу мам дітей із

сенсорними порушеннями, відповіді яких найбільше відрізнялися від інших: саме з цією групою були встановлені найслабкіші зв'язки досліджуваних з інших груп.

Аналіз відповідей, пов'язаних із визначенням досліджуваними *психологічного стану в даний період життя* здійснювався за схемою, що була застосована раніше під час аналізу життєвих проблем: спочатку підраховувалася кількість виборів кожного психологічного стану із запропонованого списку в кожній групі, потім визначалася «вага» кожного психічного стану та здійснювалося упорядкування психічних станів від найбільш до найменш вираженого. Одержані результати ранжування за значущістю проблем для кожної групи представлені у таблиці 22.

Таблиця 22

Розподіл рейтингів психологічних станів, що визначали мами, які виховують дітей з різними психічними хворобами

Психологічні стани	РВ	ДЦП	Аутистичні порушення	Сенсорні порушення
1. Психологічне, моральне виснаження, фізична втома	2	1	1	5,5
2. Апатія, відчуття безпорадності, безвиході, безсилля	11	9	11	12,5
3. Внутрішнє почуття самотності й розгубленості	4	11	13,5	12,5
4. Зниження самооцінки, почуття меншовартості	16	13	15,5	12,5
5. Постійна знервованість, роздратування	8,5	8	5,5	12,5
6. Агресивність у словах, діях і вчинках до ближніх, родичів	13	16,5	17	12,5
7. Відчуття соціальної ізольованості	16	15	4	12,5
8. Наявність депресивних настроїв	14	13	5,5	12,5
9. Соматичні порушення: коливання артеріального тиску, порушення сну, терморегуляції тіла, часті й тривалі головні болі, загальна втома тощо	16	13	2,5	12,5
10. Адекватність у сприйнятті хвороби дитини та її особистості, розуміння відповідальності,	1	2	2,5	2

ініціативність та бажання допомоги				
11. Постійна стурбованість за життя дитини	3	3,5	7	1
12. Образливість на ситуацію, що склалася у зв'язку з хворобою дитини, та на пов'язані з цим труднощі	12	5,5	9,5	7
13. Емоційна згуртованість з дитиною, між подружжям, здатність разом долати всі труднощі	7	7	9,5	3
14. Почуття провини за хворобу дитини	8,5	5,5	15,5	12,5
15. Потребуєте психологічної підтримки, розуміння близьких родичів, інших людей (друзів, колег, сусідів)	10	3,5	12	12,5
16. Оптимістично налаштовані, емоційно стійкі	5	10	13,5	5,5
17. Потребуєте, щоб про хворобу дитини знали якомога більше людей, волієте довести іншим нормальність її особливостей, ризику та перспективи розвитку	6	16,5	8	4

Аналіз відповідей досліджуваних мам дозволив виділити спільне та унікальне у вираженості психічних станів у кожній групі. У групі мам з дітьми з РВ серед психічних станів за актуальністю перші позиції посіли «адекватність у сприйнятті хвороби дитини, розуміння відповідальності, ініціативність та бажання допомоги дитині» (№10) та «психологічне й моральне виснаження» (№1). Останні позиції посіли такі психологічні стани, як «зниження самооцінки» (№4), «відчуття соціальної ізоляції» (№7) та «соматичні порушення» (№9).

Приблизно така ж картина розподілу рейтингів психічних станів спостерігалась у мам, які виховують дітей з діагнозом ДЦП та аутистичними порушеннями. Тобто, мам, які виховують дітей з інтелектуальними та аутистичними проблемами, можна охарактеризувати як цілком свідомих людей щодо проблеми психофізичного розвитку своєї дитини, як таких, які адекватно

сприймають складну життєву ситуацію, реально оцінюючи можливі ризики і перспективи, а тому відповідально ставляться до догляду, навчання і виховання дитини, намагаються зробити все максимально можливе для покращення її стану. Однак така мотивація та щоденна діяльність, як бачимо, психологічно, морально і фізично виснажують мам. Згідно рангових показників, мами всіх опитаних груп не відчують соціальної ізоляції (або ж не надають їй особливого значення), їхнє здоров'я не є для них пріоритетним, тому соматичні порушення (коливання артеріального тиску, порушення сну, терморегуляції тіла, часті й тривалі головні болі, загальна втома тощо) мами виділяють у числі останніх із можливих актуальних проблем, окрім мам дітей з аутистичними порушеннями.

У групі мам, які виховують дітей з порушеннями функціонування сенсорної системи, до найбільш виражених психічних станів були віднесені «постійна стурбованість за життя дитини» (№11) та «розуміння відповідальності за здоров'я дитини» (№10). Зазначимо, що відповіді мам даної групи відрізнялися від відповідей мам, які виховують дітей з психічними розладами. Увагу привернув той факт, що не всі психічні стани розглядалися та оцінювалися досліджуваними; багато психічних станів посіли одну й ту ж рейтингову позицію за відсутністю виборів.

Отже, найбільш стурбованими за життя своєї дитини (№ 11) виявилися мами дітей із сенсорними порушеннями, але мами дітей з РВ та ДЦП теж цей психологічний стан виділяють у перших рядах. Соціальну ізоляцію сильніше за інших відчують мами дітей з аутистичними порушеннями (№ 7), так само як і постійну знервованість та роздратування (№ 5), депресивні настрої (№ 8). Внутрішнє почуття самотності й розгубленості (№ 3) сильніше за інших відчують мами дітей із РВ. Емоційну згуртованість з дитиною, подружжям у ході подолання життєвих труднощів (№ 13) сильніше відчують мами дітей із сенсорними порушеннями, вони ж більш виразно прагнуть довести іншим нормальність особливостей своєї дитини, потребують відомостей про ризики та перспективи її розвитку.

У цілому можна відзначити наявність подібності у відповідях мам чотирьох груп, про що також засвідчили результати кореляційного аналізу.

Таблиця 23

*Кореляційна матриця оцінок досліджуваних питань
«Психічні стани»*

	ДЦП	Аутистичні порушення	Сенсорні порушення
РВ	0,75***	0,17	0,75***
ДЦП		0,08	0,52*
Аутистичні порушення			0,41

Примітка: * - $p \leq 0,05$; *** - $p \leq 0,001$.

Так, подібність оцінювання власного психічного стану була виявлена у відповідях досліджуваних, що виховують дітей із РВ, ДЦП та проблемами сенсорного розвитку ($r=0,75$; $p \leq 0,001$). Серед чотирьох груп можна виділити групу батьків дітей з аутистичними порушеннями, відповіді яких найбільше відрізнялася від інших: саме з цією групою були встановлені найслабкіші зв'язки досліджуваних з іншими групами. Імовірно, наявність цього порушення у дитини по-особливому гнітить і психологічно виснажує мам. Повертаючись до попередніх емпіричних результатів, згадаємо, що мами цієї групи найбільше стресують. Очевидно тому їхній психологічний стан найбільше відрізняється від інших груп мам за типом порушення у їхніх дітей.

Аналіз підстав, що допомагають впоратися з життєвими труднощами, дозволив виявити особливості настрою досліджуваних, їх налаштованості на «перемогу» у життєвих випробуваннях. Розподіл рейтингових показників «підстав» представлений у таблиці 24.

Таблиця 24

*Розподіл рейтингових показників підстав, що допомагають
впоратися досліджуваним мамам із життєвими труднощами*

Підстави підтримання психологічного стану	РВ	ДЦП	Аутистичні порушення	Сенсорні порушення
1. Відволікання на інший вид діяльності (хобі, творчість)	1	9	3	4,5
2. Пошук співчуття, допомога і підтримка сім'ї, друзів, обговорення з близькими своїх	3	1	6	4,5

проблем				
3. Підтримка громадських організацій	4	8	2	9,5
4. Дистанціювання від сімейних проблем, занурення в роботу	8	11,5	12	9,5
5. Періодичне зняття емоційної напруги з друзями (подорожі, гуляння тощо)	6	5,5	9	9,5
6. Визнання реальності ситуації, зміна поглядів на складність дитячого порушення, прийняття дитини такою, як вона є	2	2,5	4	3
7. Терпимість і віра в те, що хвороба з часом сама зникне	5	11,5	7	9,5
8. Цілковитий самоконтроль	9,5	7	8	6
9. Бачення реальних результатів психофізичного розвитку дитини	12	4	1	2
10. Самостійне планування лікувально-реабілітаційних заходів для дитини	9,5	5,5	10,5	9,5
11. Цілковита підтримка дружини / чоловіка, спільне вирішення всіх проблем	7	2,5	5	1
12. Успіхи у навчанні і вихованні інших (здорових) дітей;	11	10	10,5	9,5

У цілому, аналізуючи результати відповідей досліджуваних за всіма вибірками, можна говорити скоріше про унікальність, ніж про подібність у визначенні підстав для віри у світле майбутнє. Аналіз відповідей мам, які виховують дітей із діагнозом РВ, показав

значущість для них наявності хобі або творчої діяльності (№ 1) та вміння приймати дитину такою, яка вона є насправді (№ 6). Не важливими для підтримання оптимального рівня життя у складній ситуації виявилось для мам «бачення реальних результатів психофізичного розвитку дитини» (№ 9) та успіхи у навчанні та вихованні інших здорових дітей (№ 12). Ймовірно, мами змогли прийняти ситуацію наявності порушення психофізичного розвитку у своєї дитини, зуміли певним чином змиритися з її станом, що пом'якшило їхні внутрішні переживання і очікування. Розрядку мами навчилися знаходити у власному хобі, творчості, тобто занурившись у власний внутрішній світ, створюючи особистий простір для заспокоєння.

Для мам, які виховують дітей із діагнозом ДЦП, дуже важливими життєвими стимуляторами виступили наявність співчуття та підтримки (№ 2, № 11), а також вміння приймати дитину, яка вона є (№ 6). Не важливими для досліджуваних даної групи виявилися підстави, пов'язані з втечею від проблем до роботи (№ 4) та вірою в те, що проблема самостійно зможе розв'язатися (№ 7). Отже, мамам цієї групи значимим можливість поділитися своїми переживаннями з близькими людьми, їх підтримка та емпатійність, цілковита підтримка, взаєморозуміння та згуртованість між подружжям (пам'ятаємо, що мами цієї емпіричної групи всі в статусі «заміжня»). Ці мами не звикли шукати психологічний спокій у роботі, та, як бачимо, реально сприймають ситуацію наявності порушення у своєї дитини, не плекаючи марних надій, що воно самостійно зникне з часом.

Для мам, які виховують дітей з аутистичними порушеннями, дуже вагомим для підтримання життєвого тону виступило бачення реальних результатів психофізичного розвитку дитини (№ 9), підтримка громадських організацій (№ 3) та відволікання на інший вид діяльності (хобі, творчість) (№ 1). Останні позиції посіла потреба у дистанціюванні та втечі від проблеми шляхом занурення у роботу (№ 4). Ми можемо пояснити це цілковитою включеністю мам у перебіг хвороби своєї дитини, пошуком шляхів для її реабілітації, адекватного навчання і виховання, з потребою бачити покращення для заспокоєння та підтримки свого внутрішнього психологічного стану. Останнє інколи мами реалізують, занурившись у творчість та знайшовши час для хобі.

Мами, які виховують дітей з порушеннями у сенсорній сфері, важливим та актуальним для себе визначали наявність підтримки близьких (№ 11), бачення реальних результатів психофізичного

розвитку дитини (№ 9) та вміння приймати ситуацію, яка вона є (№ 6). Зазначимо, що досліджувані даної групи багато запропонованих підстав з анкети не оцінили зовсім, що не дозволило нам однозначно виявити неважливі цінності для них.

Відмінності між групами у наданні пріоритетів за даним питанням анкети були підтверджені результатами кореляційного аналізу (див. табл. 25).

Таблиця 25

Кореляційна матриця оцінок досліджуваними підстав, що допомагають впоратися з життєвими труднощами

	ДЦП	Аутистичні порушення	Сенсорні порушення
РВ	0,14	0,38	0,20
ДЦП		0,39	0,72**
Аутистичні порушення			0,67*

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Нами були виявлені статистично-значущі зв'язки у відповідях досліджуваних, які виховують дітей із ДЦП та дітей із проблемами у сенсорному розвитку ($r=0,72$; $p \leq 0,01$). Також значущий зв'язок був виявлений у відповідях досліджуваних, які виховують дітей із сенсорним розвитком та аутистичними порушеннями ($r=0,67$; $p \leq 0,01$).

Отримані результати засвідчили про певну подібність підстав, що допомагають впоратися мамами різних груп із життєвими труднощами. Такі складні захворювання дітей як ДЦП та аутистичні порушення, як виявилось, дають батькам (мамам) схожі підстави для пошуку заспокоєння, зменшення вияву і розвитку стресу як і мамам із дітей із сенсорними порушеннями. На нашу суб'єктивну думку, ці три порушення відрізняються одне від одного не лише за складністю, центрами ураження, можливостями дитини в розвитку та перспективами її реабілітації, але і мали б кардинально відрізнитися за сприйманням мамами ситуації, що склалася, за типами кожного порушення. Як виявилось, незважаючи на тип порушення психофізичного розвитку, є подібність впливу на психологічний стан батьків (мам), схожість основ для стабілізації, підтримки їх внутрішнього стану, ресурсів.

При аутистичних порушеннях не виявлено зв'язків із жодною з груп, що ми можемо пояснити попередніми результатами, де було встановлено, що мами цієї групи переживають найбільш виражений стрес. Очевидно це впливає на вибір ними відмінних від інших

підстав, які допомагають підтримувати життєво-психологічний тонус та активність.

Отже, аналіз відповідей мам у кожній групі на анкетні питання дозволив виявити найактуальніші для них проблеми, переживання та сподівання.

Останнє завдання анкети припускало надання досліджуваними відповіді у вільній формі. Контент-аналіз відповідей мам стосовно думок про майбутнє їхніх дітей містив визначення висловлювань-категорій, підрахування значимості кожного висловлювання у кожній групі та порівняння відсоткової представленості кожного висловлювання за групами. Таким чином ми сподівалися визначити залежність очікувань батьків стосовно майбутнього дитини від виду її захворювання.

Виявлені очікування та їх навантаженість у кожній групі представлені у таблиці 26.

Таблиця 26

Очікування мам стосовно майбутнього їхніх дітей залежно від хвороби (РВ, ДЦП, аутистичні порушення, порушення сенсорного розвитку)

Очікування мам	РВ n=104	ДЦП n=43	Аутистичні порушення n=46	Сенсорні порушення n=27	Σ n=220
1. Дитина буде постійно під контролем	27,89% (n=29)	46,51% (n=20)	73,91% (n=34)	3,7% (n=1)	38,18% (n=84)
2. Вірю в перемогу над хворобою (спільними зусиллями сім'ї і фахівців, оптимістично налаштовані – тобто вивести дитину до певного рівня, необхідного для самостійності)	30,77% (n=32)	23,26% (n=10)	2,17% (n=1)	25,93% (n=7)	22,73% (n=50)
3. Дитина буде не зовсім самостійною, потребуватиме допомоги сім'ї протягом життя ТОМУ і сподівання на рідних після своєї смерті	13,46% (n=14)	9,30% (n=4)	(n=0)	3,7% (n=15)	15% (n=33)
4. Дитина зможе стати самостійною повністю	17,31% (n=18)	6,98% (n=3)	(n=0)	14,82% (n=4)	11,36% (n=25)
5. (самообслуговування, збудувати сім'ю)					

5. Не маю планів на майбутнє	10,58% (n=11)	2,33% (n=1)	19,57% (n=9)	(n=0)	9,55% (n=21)
6. Відчуваю паніку та тривогу	(n=0)	11,63% (n=5)	4,35% (n=2)	(n=0)	3,18% (n=7)
Σ	100% (n=104)	100% (n=43)	100% (n=46)	100% (n=27)	n=220

Вивчення думок мам про майбутнє їхніх дітей дозволило виділити 6 категорій-відповідей, які зустрічалися: «Дитина буде постійно під контролем» (38,8%), «Вірю в перемогу над хворобою» (22,73%), «Дитина буде не зовсім самостійною» (15,00%), «Дитина зможе стати самостійною повністю» (11,36%), «Не маю планів на майбутнє» (9,55%) та «Відчуваю паніку й тривогу» (3,18%). Отже, більшість досліджуваних пов'язували майбутнє своїх дітей з неможливістю їх самостійного та самодостатнього існування (38,18%+15%=53,18%); незначна кількість відповідей припала на категорію, що вказувала на наявність невизначеності та безперспективності майбутнього, що супроводжується панікою та тривогою у мам (9,55%+3,18%=12,73%). Виявлені дані дозволяють говорити про певну визначеність та прийняття реальності у поведінці мам. Більшість з них чітко усвідомлюють власні можливості (моральні, фізичні, фінансові), рівень готовності долати труднощі, адекватність сподівань реальним результатам.

Більш детальне вивчення розподілу відповідей мам за кожною категорією у кожній групі та встановлення залежності відповідей від типу хвороби дитини здійснювалося за допомогою критерію ф-Фішера, який оцінює достовірність відмінностей між відсотковими частками двох вибірок, де зареєстрований феномен (див. табл. 1, 2, 3 та додатки).

Нами було виявлено, що занепокоєння самостійністю та постійним супроводом дитини проявляли у більшій мірі мами, які виховують дітей із аутистичними порушеннями (73,91%). Кількість відповідей у даній групі значно перевищувала таку у групах, що виховують дітей з РВ (27,89%; $\phi=5,4$; $p \leq 0,001$), з діагнозом ДЦП (46,51%; $\phi=2,68$; $p \leq 0,05$) та з проблемами сенсорної системи (3,7%; $\phi=6,93$; $p \leq 0,001$). Отже, найменші хвилювання даним аспектом життя дитини виказували мами, які виховують дітей з проблемами сенсорної системи (3,7%). Можливо, батьки (мами) останньої групи чіткіше розуміють напрямки допомоги при порушеннях зору чи слуху (встановлення слухового апарату, підбір окулярів чи корекція зору у майбутньому за допомогою лазера, пошук сурдо-, тифлопедагогів та ін.), а тому

виявилися більш впевненими у їхньому майбутньому. Натомість мами дітей з аутистичними порушеннями зіткнулися з численними, незрозумілими для себе порушеннями сенсорно-перцептивної, когнітивної та поведінкової сфери, мовлення та комунікації, соціальної взаємодії, елементарних навичок самообслуговування, що помітно позначилося на прийнятті дитини такою, яка вона є, на уявленні про майбутнє – як своє, так і дитини. З огляду на це, наші результати підтверджуються дослідженнями щодо частого прояву батьками гіперопіки над аутистичними дітьми, надмірній концентрації на них, страху залишити їх наодинці чи навіть на родичів, що впливає на сімейні ролі та дитячо-батьківські стосунки, посилює психологічний стрес, змінює цінності (Чорей, Романів, Надь, 2018).

Друга категорія відповідей, пов'язана з вірою у перемогу над хворобою, більшою мірою зустрічалася у відповідях мам, які виховують дітей з РВ (30,77%), з ДЦП (23,26%) та з сенсорними проблемами (25,93%). Частота таких відповідей значно перевищувала частоту зустрічальності у групі мам, які виховують аутистів, що складала 2,17% (відповідно $\phi=4,97$; $\phi=3,34$; $\phi=3,17$; $p\leq 0,001$). Отже, досліджувані останньої групи практично не схильні вдаватися до ілюзій щодо самостійного вирішення складної життєвої ситуації і цілковитого зникнення аутистичних проявів у дитини. Це підтверджується попередніми даними, де встановлено адекватність мам у сприйнятті хвороби дитини та її особистості, розуміння відповідальності, ініціативності та бажання допомогти, а також важливість підтримки громадських організацій. Тобто мами дітей з аутистичними порушеннями свідомо підходять до оцінки реальної ситуації і не вдаються до марних фантазій.

Третя категорія відповідей «Дитина буде не зовсім самостійною» найчастіше зустрічалася у групі мам, які виховують дітей РВ (13,46%), що значно перевищувало таку кількість у групі мам, які виховують дітей із сенсорними проблемами (3,7%; $\phi=1,69$; $p\leq 0,05$). У групах мам, які виховують дітей із ДЦП кількість виборів склала 9,30%, що майже не відрізнялась від кількості мам з дітьми РВ.

Слід зазначити, що мами, які виховують дітей з РВ, більше за всіх вказували на ймовірність у майбутньому повної самостійності дітей – 17,31%, що значно перевищувало кількість відповідей мам, які виховують дітей з ДЦП (6,98%; $\phi=1,80$; $p\leq 0,05$). Схожі результати показали й мами, що виховують дітей з проблемами у сенсорній системі – 14,82%, проте статистично значущих відмінностей з показниками мам, які виховують дітей з діагнозом ДЦП, виявлено не було. Тобто мами дітей із діагнозом РВ частіше за інших виявляють

внутрішню впевненість у перемозі над хворобою та сподіваються на повну самостійність дитини у майбутньому, хоча, згідно попередніх даних, ніби то, адекватно сприймають особливості психофізичного порушення дитини, визнають реальність життєвої ситуації, приймають дитину такою, як вона є, абсолютно не зважаючи на наявність реальних результатів покращення стану дитини. Тобто їхній психологічний стан тримається на внутрішній вірі, незважаючи ні на що.

Відповідь «Не маю планів на майбутнє» більшою мірою зустрічалася у вибірках мам, які виховують дітей з діагнозом аутизму (19,57%) та з діагнозом РВ (10,58%). Їхня думка стосовно майбутнього дітей відрізнялася від мам, які виховують дітей з ДЦП (2,33%). Відмінності відповідали рівню статистичної значущості: відповідно $\phi=2,89$; $p \leq 0,01$ та $\phi=1,98$; $p \leq 0,05$. Мамами з дітьми із сенсорним порушеннями взагалі не вказували на цю категорію.

Відповідь «Відчуваю паніку й тривогу» зустрічалася лише у мам, які виховують дітей із ДЦП (11,63%) та аутистичними порушеннями (4,35%). На наш погляд, особливості психофізичного розвитку дітей саме з цими діагнозами у певних випадках викликають у батьків сильні негативні переживання, що психологічно паралізують та не дають досліджуваним рухатися далі. Причину, вважаємо, варто шукати у внутрішніх психологічних ресурсах, самооцінці, специфіці локус-контролю тощо.

Відповідь «Відчуваю паніку й тривогу» зустрічалася лише у мам, які виховують дітей із ДЦП (11,63%) та аутистичними порушеннями (4,35%). На наш погляд, особливості психофізичного розвитку дітей саме з цими діагнозами у певних випадках викликають у батьків сильні негативні переживання, що психологічно паралізують та не дають досліджуваним рухатися далі. Причину, вважаємо, варто шукати у внутрішніх психологічних ресурсах, самооцінці, специфіці локус-контролю тощо.

Загальну картину виявлених результатів ми спробували продемонструвати у таблиці 28. Легко визначити, які саме проблеми у майбутньому виділяють мами, які виховують дітей із захворюваннями різної етимології. Так, для мам, які виховують дітей з аутистичними порушеннями, найбільшочішою є думка, пов'язана з самостійністю дітей протягом життя; мами, які виховують дітей з РВ впевнені у перемозі над хворобою та в повній самостійності дитини. Не мають плани на майбутнє мами, які виховують аутистів, а паніку частіше за всіх відчувають мами, які виховують дітей з ДЦП.

Очікування мам РВ (n=104)	ДЦП (n=43)	Аутистичні порушення (n=46)	Сенсорні порушення (n=27)
1. Дитина буде постійно під контролем	2,14*	5,40***	3,36***
2. Вірю в перемогу над хворобою	0,94	4,97***	0,5
3. Дитина буде не зовсім самостійною	0,73	-	1,69*
4. Дитина зможе стати самостійною повністю	1,8*	-	0,31
5. Не маю планів на майбутнє	1,98*	1,44	-
Очікування мам ДЦП (n=43)		Аутистичні порушення (n=46)	Сенсорні порушення (n=27)
1. Дитина буде постійно під контролем		2,68**	4,53***
2. Вірю в перемогу над хворобою		3,34***	
5. Не маю планів на майбутнє		2,89**	
Очікування мам Аутистичні порушення (n=46)			Сенсорні порушення (n=27)
1. Дитина буде постійно під контролем			6,93***
2. Вірю в перемогу над хворобою			3,17***

Таблиця 28. Порівняння показників мам, які виховують дітей з різними порушеннями психофізичного розвитку (критерій П-Фішера).

ВИСНОВКИ

Детальне опрацювання якісних питань (визначення рангів – ступеню значущості запропонованих показників) та аналіз відкритих питань для батьків (мам) щодо очікування стосовно майбутнього їхніх дітей залежно від хвороби дозволили узагальнити емпіричні дані та окреслити об'єктивні чинники стресостійкості батьків дітей з психофізичними порушеннями. У підсумку ми розподілили їх на дві групи залежно від впливу:

1) можуть негативно впливати на стресостійкість батьків, які виховують дітей із психофізичними порушеннями: психологічна та фізична втома, емоційне виснаження (група батьків (мам) з РВ, ДЦП, аутистичними порушеннями), втрата перспектив у професійній самореалізації (група мам із РВ, аутистичними порушеннями), фінансові труднощі та пошук додаткових джерел доходу для забезпечення сім'ї (група мам дітей із ДЦП, та порушеннями сенсорного розвитку), особливості психофізичного розвитку дитини (мами дітей із РВ), складність територіального доступу до спеціальних закладів, постійна стурбованість за життя дитини (група мам дітей із порушеннями сенсорного розвитку);

2) можуть позитивно позначатися на психологічному стані батьків (мам) дітей з психофізичними порушеннями, дозволяють підтримувати внутрішню рівновагу та активність, сприяють емоційній розрядці: наявність хобі або творча діяльність (мами дітей із РВ, та аутистичними порушеннями), вміння приймати дитину такою, яка вона є насправді (мами дітей із РВ, ДЦП та порушеннями сенсорного розвитку), бачення реальних результатів психофізичного розвитку дитини (мами дітей із аутистичними порушеннями, порушеннями сенсорного розвитку), соціальна підтримка – близькі особи, громадські організації (мами дітей із ДЦП, із аутистичними та сенсорними порушеннями), адекватність в оцінці життєвої ситуації, розуміння відповідальності, оптимістичність поглядів щодо майбутнього своїх дітей, зокрема їх самостійності.

Окрім об'єктивних чинників, аналіз анкетних даних, зокрема оцінок результативності наданих послуг, ступеню переживання стресу та наявності планів на майбутнє, актуального психологічного стану батьків (мам) та їхніх суб'єктивних думок щодо майбутнього своїх дітей, дозволив нам остаточно визначитися з гіпотезою дисертаційного дослідження, якою стало припущення, що стресостійкість батьків залежить від типу порушення психофізичного розвитку дитини. Саме з опорою на цю гіпотезу надалі ми визначали суб'єктивні чинники стресостійкості батьків дітей з порушеннями психофізичного розвитку, відповідно за кожною групою: батьки дітей із РВ; батьки дітей із ДЦП; батьки дітей із аутистичними порушеннями; батьки дітей із сенсорними порушеннями.

Список використаних джерел

1. Іванцанич В. В. (2021). Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – «Педагогічна та вікова психологія» /

- Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені І. А. Зязюна НАПН України. Київ. 232 с.
2. Колупаєва А. А., Савчук Л. О. (2020). Діти з особливими потребами та організація їх навчання. Київ : Наук. світ. 260 с.
 3. Кононова М. М., Кучма Т. В. (2020). Особливості прояву копінг-поведінки у подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями. Actual trends of modern scientific research: abstracts of II International Scientific and Practical Conference, august 16-18, 2020. Munich, Germany : MDPC, 140–146.
 4. Кононова М. М., Кучма Т. В. (2022). Теоретична модель чинників особистісної стресостійкості батьків дітей із психофізичними порушеннями. Габітус, № 33, 97–101.
 5. Конопляста С. Ю., Сак Т. В. (2010). Логопсихологія: навч. посіб. / за ред. М. К. Шеремет. Київ: Знання. 293 с.
 6. Корольчук В. М. (2009). Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ. 19 с.
 7. Кравцова О. К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки, № 7, 98–117.
 8. Кучма Т. (2021). Особливості пролонгованого стресу в сім'ях з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку. Психологія і особистість, № 1, 72-83.
 9. Кукуруза Г. В. (2013). Психологічна модель раннього втручання: допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку: монографія. Харків: Точка. 244 с.
 10. Лунгул І. В. (2008). Посттравматичні стресові ситуації в сім'ях із дітьми-інвалідами. Актуальні проблеми психології. Т. X, Ч. 5. / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Главник. 608 с.
 11. Пахомова Н. Г., Кононова М. М. (2015). Спеціальна психологія. Полтава : АСМІ. 389 с.
 12. Погорільська Н. І. (2010). Чинники та показники психологічної адаптованості матерів дітей юнацького віку з обмеженими можливостями : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ. 16 с.
 13. Стельмащук Х. Р. (2019). Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія та історія психології / Львів. нац. ун-т ім. Івана Франка ; Ін-т соціальної і політичної психології НАПН України, Київ. Львів. 217 с.

- 14.Тептюк Ю. (2018). Психологічні умови розвитку стресостійкості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Військово-спеціальні науки, №1 (38), 44-47.
- 15.Ходаківська О. М. (2009). Психологічні особливості сім'ї з дитиною-інвалідом. Проблеми сучасної психології, Вип. 5, 445–455.
- 16.Чорей Д. В., Романів О. П., Надь Б. Я. (2018). Особливості психоемоційної сфери батьків, що виховують дитину з розладами аутистичного спектру. Україна. Здоров'я нації, № 3/1 (51), 64-65.
- 17.Шевчук В. В. (2020). Наукові засади дослідження емоційного вигорання батьків дітей із комплексними порушеннями розвитку. Проблеми сучасної психології. № 1 (17), 190-197.
- 18.Шевчук В. (2021). Особливості ставлення батьків до вад дітей із комплексними порушеннями розвитку. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, Випуск 9, 259–267.
- 19.Шевчук В. В. (2021). Психологічні детермінанти особистісних змін у батьків дітей з вадами розвитку. Психологія і особистість, № 1, 57–71.
- 20.Шульженко Д. І. (2017). Особливості психологічної роботи з емоційними станами батьків дітей із психофізичними порушеннями раннього віку. Психологічний часопис, № 5 (9), 173–186.
- 21.Яланська С. П. (2022). Психолого-педагогічні засоби гармонізації психоемоційного стану та розвитку креативності особистості в умовах вищої школи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (5), 44-48. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022>.
- 22.Mintzer D. (2016). Parenting an infant with a birth defect. *Dev.med.child,Neurol*, V. 13, 635–640.
- 23.Motzer, S.A., Hertig, V. (2004). Stress, stress response and health. *The Nursing Clinics of North America*, 39(1), 1–17.
- 24.Langerman C., Worrall E. (2005). *Disabled children and their families. A guide for donors and funders*. London : New Philanthropy Capita. 83 p.
- 25.Romanova I., Syniakova V., Kononova M., Melnychuk M., & Reva M., Nemesh V. (2022). Social assistance and psychological counseling in Ukraine against the backdrop of Russian armed aggression. *AMAZONIA Investiga*, 11(55), 263-272. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.55.07>

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКА

Мирошник О.Г.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

*факультету психології і соціальної роботи
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка, вул. Остроградського 2*

Ключові слова: стрес, стресостійкість, підліток, копінг-поведінка, тривожність, особистісна тривожність, реактивна тривожність, рефлексивність, соціальна рефлексія, особистісна рефлексія, саногенна рефлексія.

Постановка проблеми. Підлітковий вік характеризується значними змінами у розвитку особистості. Ці зміни викликані соматичними, соціальними та психологічними чинниками. Маргінальний статус підлітка підвищує вірогідність переживання ним складних ситуацій взаємодії з дорослими та однолітками як стресових. Продуктивне використання копінг- поведінки в ситуаціях стресу є важливою особистісною компетентністю та засобом підвищення стресостійкості. Розуміння чинників, що впливають на психологічне здоров'я, здатність підлітків протистояти стресу, виявляючи стресостійкість, є актуальним завданням сучасної психологічної науки та практики. Аналіз стресогенних сфер у життєдіяльності підлітків дозволили визначити найбільш типові кризові ситуації для цього вікового етапу: взаємодія з батьками, братами та сестрами; спілкування з учителями та з однолітками; ситуації втрати близьких та аутомортальна тривога; особисте майбутнє; політична ситуація в країні (Шатковська, Кушнір, 2017). Виявилось, що серед різноманіття емоційних переживань підлітків у кризових ситуаціях, пріоритет належить переживанням страждання, смутку, страху, безвихідності, тобто емоційним переживанням групи «печаль».

Дослідження способів подолання критичних ситуацій показали, що у підлітків спостерігається яскраво виражена екстрапунітивна тенденція: не розмовляти, помститися, посваритися. Орієнтація на прояв співчуття, терпимості, співпереживання в кризових життєвих ситуаціях проявляється у дітей цього віку не часто. Отже, подолання негативних переживань в ситуації стресу розуміється підлітками здебільшого як зовнішня, а не внутрішня дія змістом якої може бути

опанування власних емоцій, зміна власного ставлення до ситуації, зміна точки зору.

На думку багатьох науковців проблема психологічного подолання негативних переживань та опанувальна поведінка передбачає розуміння не тільки базових психологічних механізмів стресу, але й ролі особистісних чинників, що впливають на вибір способу роботи з переживанням, тобто копінг-дії.

Програма нашого дослідження включала теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ролі когнітивних та емоційних властивостей

у прояві копінг поведінки як ресурсном потенціалі стресостійкості підлітків.

1. Копінг-стратегії як ресурсний потенціал стресостійкості: науковий дискурс

З метою реалізації програми дослідження було проаналізовано основні напрямки розуміння феномену стресу, стресостійкості та складових його потенціалу.

Термін «стрес» у психофізіологію вперше ввів у 1932 році Волтер Кеннон для пояснення універсальної реакції «боротись чи втікати». Зокрема В. Кеннон використав поняття «стрес» для позначення зовнішніх факторів, які руйнують гомеостаз (Cannon, 1940). Значний внесок у розумінні природи стресу зробив канадськими фізіолог Ганс Сельє. В експериментах зі щурами він виявив стереотипні прояви загальної реакції тривоги організму. Серед морфологічних змін органів і систем вчений відзначив утворення ерозій і виразок слизової оболонки шлунку, гіпертрофію наднирників, а також атрофію тимуса та лімфатичних вузлів. Усі перелічені прояви відомі сучасній науці як «тріада» Сельє і характерні для формування «загального адаптаційного синдрому» (Данеляк, Маринец, Заячківська, 2016).

Завдяки дослідженням Г. Сельє, в психологічній науці поширеним є погляд на природу стресу як загальний адаптаційний синдром, неспецифічну нейрогуморальну реакцію організму на дію двох і більше стресорів різної природи. На думку Г. Сельє, усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу (гомеостаз). Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-приспосувальною реакцією. За допомогою реакції порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу. Сельє розрізняє вплив стресу на психологічний стан людини. Так, негативний стрес він

називає «дистресом», а позитивний – «евстресом». Евстрес є джерелом підвищення активності, радості від напруження і успішного подолання, характеризується активізацією мислення та пам'яті. Дистрес виникає лише при дуже частих і надмірних стресах і супроводжується відчуттям безпорадності і безнадійності.

Можна визначити три основні положення концепції Г. Сельє. По-перше, фізіологічна реакція на стрес не залежить від природи стресору (синдром відповідної реакції – це універсальна модель, спрямована на збереження цілісності організму). По-друге, у динаміці розвитку загального адаптаційного синдрому наявні три стадії адаптації: стадія тривоги (мобілізації), яка зумовлює тимчасове зниження резистентності організму, стадія резистентності (стійка адаптація до дії стресору) і стадія виснаження як наслідок виснаження адаптаційних можливостей. По-третє, за умови тривалості захисної реакції та виснаження ресурсів фізіологічних механізмів, виникає хвороба і зрештою організм гине. Сельє образно порівнює фази загального адаптаційного синдрому зі стадіями людського життя: дитинство, зрілість і старість (Selye, 1955).

Відомою теорією стресу, крім підходу Г. Сельє, є модель Х. Вольфа (Wolff, 1968), згідно з якою стрес є фізіологічною реакцією на соціально-психологічні стимули, а власне реакції безпосередньо залежать від природи атиюдів, мотивів поведінки індивіда, визначеності ситуації і ставлення до неї. Х. Вольф розуміє стрес як динамічний стан організму, який розвивається у відповідь на вимогу адаптації. Х. Вольф вважає стрес центральним в житті людини, тому що життя полягає у постійній адаптації. Теорія Х. Вольфа, як і теорія Г. Сельє, відносяться до моделей відповідних реакцій де стрес розглядається як фізіологічна реакція у відповідь на вимоги оточуючого середовища. До цього ряду теорій можна віднести модель D. Mechanik (Mechanik, 1962). Центральним елементом в цій моделі є поняття про механізм адаптації, якій визначають як спосіб за допомогою якого індивід бореться із ситуацією, зі своїми почуттями. Механізм має два прояви: 1) подолання (coping) - боротьба з ситуацією, 2) захист (defence) - боротьба з почуттями, зумовленими ситуацією. Подолання, «опанування» ситуацією визначається цілеспрямованою поведінкою і здібностями у прийнятті індивідами адекватних рішень при зустрічі з життєвими завданнями і вимогами.

Особливе місце займають теорії, що аналізують стрес з позиції соціальної причинності. Прикладом такої теорії є теорія стресу меншості (Dohrenwend B. P., Meyer I. H., Hatzenbuehler M. L., Williams D. R.) яка припускає, що соціальні ситуації не приводять

безпосередньо до погіршення стану здоров'я осіб з числа меншин, але ці ситуації викликають хронічний стрес, який через певний час зумовлює виникнення проблем зі здоров'ям. Згідно з цією теорією розрізняються дистальні та проксимальні стресові процеси. Дистальні стресові процеси є зовнішніми для представників соціальних меншин і полягають в упередженнях, стереотипах і дискримінації. Проксимальні стресові процеси є внутрішніми тобто результатом дії дистальних стресорів – приховування власної ідентичності, негативне ставлення до своєї групи меншості, низька самооцінка (Lindemann, 1947).

Глибокий аналіз механізму стресу надано представниками когнітивного підходу, що розробили транзактні моделі стресу (Р. Лазарус, Т. Кокс і Дж. Макей). Загальна ідея цих теорій полягає у визначенні стресу як результату пізнавальної суб'єктивної оцінки людиною загрози несприятливого впливу і власної можливості подолання стресу. Відповідно до даного підходу система цінностей і поглядів на світ визначає те, що для конкретної людини буде загрозою, а що ні. Віра в себе і свої ресурси дає людині підставу для оцінки того, наскільки вона успішно зможе впоратися з цією проблемою. Прихильники транзактних моделей акцентують увагу на особливій ролі суб'єктивного сприймання довкілля, а відмінності у способах подолання стресу вважають зумовленими копінгамі, властивостями особистості, локусом контролю тощо. (Зливков, Лукомська, Федан, 2016).

У сучасних психологічних працях науковці використовують різні означення здатності людини успішно переживати стрес наприклад, емоційна стійкість, психологічна стійкість, опанувальна поведінка. Усі ці дефініції підкреслюють наявність у людини вмінь: зберігати психологічне здоров'я та утримувати оптимальний рівень напруги в складних життєвих ситуаціях, не доводячи організм та психіку до руйнування; підтримувати стабільний рівень настрою, зберігати свободу поведінки та вибір способу життя (Корольчук, Крайнюк, 2009)

Дослідження західних психологів С. Кобейса та С. Мадді значно розширили дискурс проблематики стресостійкості. Мова йде про явище життестійкості (hardiness) як універсальної готовності до подолання складних подій. С. Мадді розробив концепцію життестійкості як деякої універсальної готовності до подолання складних подій та обставин. В неї увійшли три ключові компоненти, такі як: включеність (commitment), контроль (control), прийняття ризику (challenge) (Maddi, 2002). На думку Т. М. Титаренко

життєстійкість є особистісним новоутворенням, яке виникає в періоди подолання криз, та за своєю сутністю є «самоконституюванням як вираженою потребою особистості не лише у самопрезентації, але й у самоосмисленні, рефлексуванні щодо свого життя як такого і можливості цю потребу реалізувати у конкретних життєвих обставинах» (Титаренко, 2007. с.106). Дослідження О.Г. Чиханцової показали наявність тісної зв'язки життєстійкості з цінностями особистості, що проявляються як особливе ставлення людини до себе й оточуючого світу (Чиханцова, 2018). Л.М. Смольська звернула увагу на відмінності у вживанні термінів стресостійкість та життєстійкість. Так, стресостійкість це здатність швидко та ефективно долати перешкоди на шляху до мети за допомогою копінгових прийомів та технік. Життєстійкість -це сформована якість, за якої особистість, по-перше, відчуває смак та інтерес до життя не всупереч викликам і труднощам, а завдяки ним; по-друге, стає розширеною суб'єктивністю, тобто інтегральним трансцендентним «Я», в якому особливої цінності набуває життя як екзистенція, як всеохоплююче буття (Смольська, 2021, с.115).

Цілком очевидно, що стресостійкість в онтогенезі з'являється набагато раніше ніж життєстійкість.

Стресостійкість пов'язують з навичками використання копінг – стратегій. Значна увага приділяється програмам, що сприяють підвищенню стресостійкості та включають формування навичок саморегуляції, самоконтролю, опанувальних стратегій поведінки в ситуації стресу в підлітковому віці (Кормило, Чип, Гончаровська, 2022). Проблема стресу та стресостійкості у наукових розвідках включає вивчення структури цих феноменів та чинників, що мають вплив на їхнє функціонування. Копінг-стратегії розглядаються у статусі зовнішнього чинника стресостійкості особистості у дослідженнях багатьох авторів (Дупчак, 2007; Карамушка, Снігур, 2020; Кононова, Кучма, 2021, Мирошник, 2023; Олефір, 2011; Ярош,2015).

У цих дослідженнях надано теоретичне обґрунтування ролі опанувальної поведінки в ситуації стресу, розглянуто різновиди копінгу, досліджено предиктори, що визначають вибір певного копінгу.

Під копінгом або опануванням розуміється «когнітивні та поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх та внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як такі, що перевищують її можливості» (Lazarus, 2000. с.141).

Отже, копінг-стратегії - це специфічні форми цілеспрямованої поведінки, що забезпечують подолання причин стресу, або пом'якшують результати негативного впливу стресогенних чинників. Традиційно проблематика копінгу включає такі напрямки дослідження: вивчення ролі копінгу та захисних механізмів у психологічному благополуччі людини; розгляд чинників стресу та типів реакції на нього; аналіз ролі копінг-стратегій у процесах саморегуляції, їхній вплив на ефективність діяльності та соціально-психологічну поведінку. (Лазарус, Фолкман, 1984).

Особливий інтерес для нашого дослідження представляє когнітивно-феноменологічна теорія опанування стресом Р. Лазаруса та С. Фолкмана. На думку науковців причиною емоційних переживань є когнітивна оцінка ситуації яка надається людиною. Процес оцінювання включає два етапи. На етапі первинної оцінки визначається ступінь небезпечності ситуації. Вона має такі градації: байдужа, злегка позитивна і стресова. Стрессова, у свою чергу, поділяється ще на три різновиди: оцінка шкоди-втрати, оцінка загрози, виклик. Вторинна когнітивна оцінка здійснює розпізнавання можливостей і вибір стратегії вирішення ситуації. Відповідно до результату когнітивної оцінки здійснюється вибір стратегії її вирішення. Основна мета копінг-поведінки – забезпечення фізичного та психічного здоров'я людини.

Значна увага дослідників приділяється розробки типології копінг-стратегій. Єдиної класифікації стрес-долаючої поведінки не існує. Р. Лазарус та С. Фолкман в межах власного підходу розрізняють такі копінг-стратегії: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, ухвалення відповідальності, уникнення-втечі, планове розв'язання проблеми, позитивна переоцінка (Лазарус, Фолкман, 1984). Вони пропонують поділяти стратегії на проблемно-орієнтовані, суб'єктивні та комбіновані.

Українськи психологи Л. Карамушка та Ю. Снігур виокремлюють такі критерії для розрізнення копінг-стратегій: за ступенем активності (активні-пасивні); за мірою ефективності (конструктивні, відносно-конструктивні та неконструктивні); за гнучкістю у використанні копінгу (кількісний вимір щодо володіння стратегіями опанувальної поведінки) (Карамушка, Снігур, 2020). Розглянемо більш детально особливості визначених копінг-стратегій.

Активна форма копінг-поведінки є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає, зокрема, використання різного

арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації.

За критерієм продуктивності щодо досягнення мети у стресовій ситуації Е. Frydenberg, R. Lewis виділяють вісімнадцять стратегій копінг-поведінки, об'єднаних у три стилі (Frydenberg, Lewis, 2000).

Перший стиль (продуктивне подолання), спрямований на розв'язання проблеми. Цей стиль включає чотири копінг-стратегії: фокусування на розв'язанні проблеми (систематичний аналіз проблеми з урахуванням інших точок зору); наполеглива робота, добросовісне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення; фокусування на позитиві (оптимістичний погляд на речі, нагадування собі про те, що є люди, які перебувають у гіршому становищі підтримка бадьорості духу); активний відпочинок (заняття фізкультурою і спортом).

Другий стиль – проміжний – орієнтований на отримання соціальної підтримки. Включає шість копінг-стратегій: пошук соціальної підтримки (прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням); спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів; прагнення належати (інтерес до того, що думають про тебе інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення); суспільні дії (пошук підтримки шляхом організації групових дій для розв'язання проблем); звернення по професійну допомогу; пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури.

Третій стиль – непродуктивний – не сприяє розв'язанню проблеми. Такий стиль представлений восьма копінг-стратегіями: неспокій (тривога за майбутнє загалом і своє майбутнє особливо); надія на диво (сподівання на краще, на те, що все саме по собі налагодиться; розпач (відмова від яких-небудь дій з усунення проблеми, хворобливі стани); розрядка (покращення самопочуття за рахунок «випускання пари»; пошук своїх невдач у діях інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики); ігнорування проблеми (свідоме блокування проблеми); самозвинувачення (суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему); занурення в себе (замкнутість, приховування від інших своїх проблем); прагнення відволіктися, відпочити (відволікання від проблеми, використання таких способів, як читання книг, перегляд телепередач, розваги).

Щодо критерію гнучкості використання стресу, то Т. М. Титаренко наголошує, що продуктивне ставлення до стресу передбачає оволодіння людиною значним діапазоном стратегій самоопанування і залежно від конкретної ситуації використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним (Титаренко, 2007).

Виходячи з цього можна сказати, що є ситуації у яких відволікання та відпочинок можуть бути корисними щодо подолання стресу. На нашу думку, це ще раз підкреслює умовність поділу копінг-стратегій на ефективні та деструктивні.

2. Тривожність як внутрішній чинник стресостійкості підлітка

Результати наукової розвідки дозволили визначити стресостійкість як властивість особистості, що виявляється в її здатності управляти станом стресу. Прийомами та засобами управління є копінг-дії, які розглядаються у статусі зовнішнього компоненту стресостійкості. Щодо вивчення чинників стресостійкості, то діапазон їхнього аналізу є достатньо широким. К. Матені визначив, що стресостійкості сприяють: здорові генетичні задатки, морфологічна цілісність психіки; впевненість у собі, самоконтроль та адекватна самооцінка; загальна ерудованість та здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту; соціальна підтримка; матеріальне благополуччя (Matheny, Ausock, 1986). Дж. Коннор-Смит, С. Флесбарт за результатами дослідження копінг-стратегій та факторів «Великій п'ятірки» встановили значущі зв'язки між нейротизмом, доброчесністю та відкритістю досвіду. Нейротизм пов'язано з низькими показниками когнітивного переструктурування проблеми, але з високими значеннями ухилення від проблеми, проявом негативних емоцій, вживанням алкоголю та «заспокійливих» ліків, фантазуванням, запереченням. Доброчесність має зв'язок з високою вірогідністю використання стратегій переструктурування та навпаки з низькою вірогідністю звертання до заперечення та заспокійливим засобам. Екстраверсія пов'язана з пошуком соціальної підтримки, активним вирішенням проблеми та когнітивним переструктурування. Дослідження на дорослих ролі оптимізму у виборі копінг-стратегії (К. Карвер, М. Шейер) показало, що диспозиційний оптимізм має позитивні зв'язки із стратегіями активного вирішення проблеми та емоційного прийняття та негативні зі стратегіями уникнення від рішення проблем та емоційним дистанціюванням від проблеми. Водночас, вивчення ролі інтелектуального потенціалу та копінг-поведінки засвідчило неоднозначні результати.

Предметом нашої уваги стала тривожність та рефлексивність. Ці властивості належать до емоційної та когнітивної сфер особистості, що мають зв'язок із особливостями переживання стресу.

Тривожність як психічна властивість притаманна кожній людині. Вона виконує захисну та мотиваційну функцію, забезпечуючи

передбачення небезпеки та готовність до неї (Гринечко, 2017). Водночас, висока тривожність, сприяє перебільшенню загрози та зниженню якості життя. Відомо, що К. Ізард розглядав тривогу як складну емоцію до змісту якою входить: страх, смуток, сором, гнів, збудження, провина. Переважаючою емоцією в синдромі тривожності є страх (Шатковська, Кушнір, 2017).

Отже, тривожність проявляється у переживанні емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям можливої небезпеки. Прийнято розрізняти стан тривоги (реактивна тривожність) та тривожність як психічну властивість особистості або рису темпераменту (особистісна тривожність). Тривожність є складовою емоційної стійкості людини, що має зв'язок із стресостійкістю (Конова, Кучма, 2021). Виникнення тривожності – результат недостатньої адаптивності психофізіологічних механізмів, що проявляється в посиленні рівня активації нервової системи і, як наслідок цього, неадекватних поведінкових реакцій (Горностай, Титаренко, 2001, с. 138).

Зв'язок тривоги та стресу найбільш ретельно розглядався у психодинамічній моделі, що базується на положеннях теорії З. Фрейда. Фрейд визначає два типи тривоги: 1) сигнальна тривога, яка є відповіддю Его на внутрішню небезпеку і спонукає до утворення та використання захисних механізмів; 2) первинна тривога – емоційний досвід, який супроводжує розпад «Его». Якщо сигнальна тривога виконує пристосувальну, захисну функцію, то первинна тривога є базовою, фундаментальною. Таким чином, тривога розглядається як інструмент, що стимулює процес адаптації.

Залежно від джерела психоаналітична теорія виділяє три типи тривоги: реалістичну, невротичну і моральну. Реалістична тривога розглядається як емоційна реакція на загрозу або розуміння реальних небезпек зовнішнього світу. Вона переважно є синонімом страху. Невротична тривога є емоційною відповіддю на небезпеку того, що неприйнятні імпульси з боку «Воно» стануть усвідомленими. Цей вид тривоги зумовлено страхом, що «Я» виявиться нездатним контролювати інстинктивні спонукання, особливо статеві або агресивні. Моральна тривога виникає у випадку, коли «Воно» прагне до активного вираження аморальних думок чи дій, а «Я» відчуває загрозу покарання з боку «Над-Я». «Над-Я» реагує на це почуттям провини, сорому або самозвинуваченням. Подальший розвиток «Над-Я» веде до соціальної тривоги. З точки зору психодинамічної теорії, людина завжди спрямована на збереження гомеостатичного балансу.

К.Г. Юнг вважав, що афект є центральним організуючим принципом психічного життя, так як він пов'язує воедино різні компоненти розуму (відчуття, ідеї, спогади, думки), наділяючи кожен з цих елементів загальним для всіх «чуттєвим забарвленням». Чуттєво забарвлені комплекси є базовими функціональними елементами психіки, і в силу того, що людські афекти універсальні, ці комплекси схильні, в їх найбільш регресивних проявах, набувати певних «архаїчних», «типових» - звідси «архетипічних» форм.

Е. Фромм, уважаючи, що причиною тривоги людини є суперечність між потребою людини бути вільною та одночасно бути у безпеці. Люди вступають у боротьбу за свободу і самостійність, але власне ця боротьба викликає відчуття відчуження від природи і суспільства. Люди потребують того, щоб мати владу над своїм життям і мати право вибору, але їм також необхідно відчувати себе пов'язаними з іншими людьми. Відповідно до теорії К. Хорні, домінуючою силою в структурі особистості є почуття несвідомого занепокоєння, яке було названо «корінною тривоною». Описуючи це почуття, К. Хорні мала на увазі переживання тривоги і самотності, які відчуває кожна дитина, потрапляючи у величезний ворожий світ. На думку К. Хорні, основою тривоги є «образ Я», що складається з «Я-ідеального», «Я-реального» та «Я-в очах інших». У здорової особистості усі три частини збігаються та утворюють цілісність. Для того, щоб уникнути почуття тривоги, людина використовує механізми психологічного захисту. Залежно від механізму, К. Хорні виділяє три типи поведінки: поступливий, агресивний, усунутий (за Зливков, Лукомська, Федан, 2016).

У кожної людини існує свій оптимальний і базовий рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Водночас, підвищена тривожність збільшує уразливість людини в ситуації стресу.

Отже, тривожність проявляється у переживанні емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям можливої небезпеки. Для визначення ролі тривожності в особливостях прояву копінг-стратегій для подолання стресової ситуації підлітками нами було проведено емпіричне дослідження.

Програма та результати емпіричного дослідження копінг-поведінки та тривожності підлітків

Програма емпіричного етапу дослідження включала такі завдання: формування вибіркової сукупності; визначення рівня та форми тривожності підлітків, аналіз домінуючих копінг-стратегій поведінки

в ситуації стресу; вивчення особливостей тривожності у підлітків із різними стратегіями стрес-долаючої поведінки.

Для діагностики тривожності використано шкалу тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна. Вивчення копінг-поведінки здійснювалось за методикою копінг-теста Р. Лазаруса. У дослідженні взяли участь 60 учнів 11-12 років (з них 30 хлопців та 30 дівчат).

Дослідження рівнів розвитку тривожності та особливостей її форм у вибіркової сукупності показало, що 50 % респондентів мали середній рівень розвиненості ситуативної тривожності (серед них 27% хлопці, 23% дівчат) та 50% особистісної тривожності (серед них 20% хлопців, 30 % дівчат).

Щодо підгрупи із високим рівнем ситуативної тривожності, то до її складу увійшло 24 % респондентів (з них 11 % хлопців та 13 % дівчат). У 20 % підлітків визначено високий рівень особистісної тривожності (з них 10% хлопців та 10% дівчат). До групи з низьким рівнем ситуативної та особистісної тривожності увійшло відповідно 26 % (з них 13% хлопців та 13 % дівчат) та 30% (серед них 20% хлопців та 10 % дівчат) респондентів. Встановлений розподіл показників рівня розвитку форм тривожності підлітків відповідає даним дослідження інших науковців (Шатковська, Кушнір, 2017). Середній рівень тривожності складає 50 % від загальної чисельності досліджуваних.

Вивчення домінуючих копінг-стратегій поведінки підлітків в ситуації стресу дало такі результати. Показники прояву копінг-стратегій, що є яскраво вираженими, у вибіркової сукупності становили: конфронтація 3%; дистанціювання 13 %; самоконтроль 33 %; пошук соціальної підтримки 20%; прийняття відповідальності 23 %; втеча-уникнення 13 %, планування рішення 27%; позитивна переоцінка 33%.

Ранжування за частотою прояву копінг-стратегій показало, що на першому місці знаходиться стратегія позитивної переоцінки та самоконтролю. Е. Фриденберг та Р. Льюїс (Frydenberg, Lewis, 2000) відносять ці стратегії до продуктивного стилю поведінки у стресі. Позитивна переоцінка полягає у фокусуванні підлітка на позитивних аспектах ситуації, вмінні проявляти оптимістичний погляд на речі, нагадувати собі про те, що є люди, які перебувають у гіршому становищі. Самоконтроль, як спосіб опанування, ґрунтується на здатності підлітків контролювати свої емоції, думки та дії. Цей копінг потребує розвиненої здатності до саморегуляції, довільного контролю за перебігом власних процесів та психічних станів.

На другому місці за результатами діагностичного дослідження знаходиться стратегія планування та вирішення проблем. Цей різновид копінгу також відноситься до продуктивного типу та виявляється у прагненні зрозуміти проблему, знайти шляхи її вирішення. Копінг, орієнтований на розв'язання проблеми, може зменшувати негативний вплив стресових факторів тривалої дії. Н. Ярош зазначає, що використання копінгу, сфокусованого на проблемі, має зв'язок зі зниженням депресії й поточного дистресу (Ярош, 2015).

Далі йдуть стратегії прийняття відповідальності та пошуку соціальної підтримки. Прийняття відповідальності проявляється у здатності підлітків визнавати свою роль у виникненні проблем та перешкод, готовності взяти відповідальність за їхнє усунення. Водночас ця стратегія може за певних обставин сприяти невинуватої самокритиці та незадоволеності собою. Стратегія соціальної підтримки, за типологією Е. Фриденберга та Р. Льюїса, відноситься до проміжного стилю подолання. Вона проявляється у прагненні підлітків поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням. Дослідники відносять її до активних копінг-стратегій, спрямованих на усунення або послаблення впливу стресової ситуації (Дубчак, 2017). Останню сходинку у цьому переліку займає дистанціювання, втеча-уникнення та конфронтація. Ці стратегії відносять до деструктивних, непродуктивних.

Дистанціювання виявляється в ігноруванні проблеми, її свідомому блокуванні. З одного боку ця стратегія запобігає інтенсивним емоційним реакціям, з іншого - може знецінювати власні переживання, сприяти ігноруванню можливостей активного подолання проблемних ситуацій.

Втеча-уникнення дає можливість швидко знизити емоційну напругу, однак відсутність спроб вирішення проблеми сприяє накопиченню труднощів.

Конфронтація, як копінг-дія, проявляється в імпульсивності поведінки іноді з елементами ворожості та конфліктності. Цей копінг при цьому втрачає свою організованість та цілеспрямованість та стає способом зменшення емоційної напруги.

Наступний етап дослідження включав процедуру порівняльного аналізу особливостей домінуючих копінг-стратегій у підлітків з різним рівнем розвитку тривожності. Результати кількісного аналізу особливостей копінг-дій у підлітків із різними показниками тривожності надано у таблиці №1.

Таблиця №1

Домінуючі копінг-стратегії у підлітків із різними рівнем тривожності (у %)

Назва копінгу	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	ситуативна	особистісна	Ситуативна	особистісна	ситуативна	Особистісна
Конфронтація	-	11	7	-	-	-
Дистанціювання	38	22	7	13	-	-
Самоконтроль	38	33	33	27	43	50
Пошук соціальної підтримки	25	22	13	13	25	22
Прийняття відповідальності	-	-	27	27	43	50
Втеча/уникнення	13	-	13	13	13	33
Планування Вирішення проблеми	13	44	20	7	29	50
Позитивна переоцінка	25	56	27	27	29	17

Дані розподілу частоти прояву домінуючих стратегій копінгу у підлітків із різним рівнем особистісної та ситуативної тривожності показали, що для підлітків із низьким рівнем тривожності не є властивим прояв прийняття відповідальності та втечі-уникнення. Цьому є логічне пояснення. Так, низка тривожність, що супроводжується безтурботністю, а інколи байдужістю, не має зв'язку із прагненням передбачати події, контролювати наслідки власних дій, а тому брати за них відповідальність. Недооцінка складності проблем не потребує від підлітків сприймати їх як загрози, яких треба уникати. Натомість в ситуації стресу вони найчастіше проявляють такі копінг-стратегії: позитивна переоцінка; планування, вирішення проблеми; самоконтроль. Ці копінг-дії належать до активних стратегій, що виявляються у цілеспрямованому усуненні або послабленні впливу стресової ситуації. Водночас в цій групі підлітків встановлено наявність неконструктивних стратегій опанування, зокрема дистанціювання та конфронтації.

У групі підлітків із середнім рівнем тривожності домінують такі копінг-стратегії: самоконтроль, позитивна переоцінка, прийняття

відповідальності. У меншій мірі для них є властивим прояв пошуку соціальної підтримки, втеча-уникнення. Показник частоти прояву копінгу планування та вирішення проблем для реактивної та особистісної тривожності в групі цих підлітків має суттєві статистичні відмінності за критерієм Фішера ($\phi=2,157$ для $p=0,05$). Підлітки з середнім рівнем тривожності використовують цю копінг-стратегію для зниження поточного дистресу скоріше лише в окремих ситуаціях.

Для групи підлітків з високим рівнем тривожності домінуючими є такі копінг-стратегії: прийняття відповідальності; самоконтроль; планування та вирішення проблеми. Ці стратегії подолання відносяться до групи активних та продуктивних. Підлітки цієї групи не використовують конфронтацію та дистанціювання, хоча в їх арсеналі знаходиться також стратегія втечі та уникнення.

Аналіз широти діапазону домінуючих копінг-стратегій показав перевагу підлітків із середнім рівнем тривожності у порівнянні із з групою підлітків, що мають низький та високий рівень розвиненості цієї властивості. Іншими словами, ця група респондентів проявляє більшу гнучкість та різнобічність у виборі стратегій опанування. На думку Н. Ярош, така здатність забезпечує продуктивне ставлення до стресової ситуації з урахуванням її особливостей (Ярош, 2015).

З метою перевірки на статистичну значущість визначених відмінностей відсоткових часток домінуючих копінг-стратегій підлітків з різними ознаками розвитку тривожності використано критерій ϕ (непараметричний критерій кутового перетворення Фішера).

За результатами статистичного аналізу було встановлено наявність статистичних відмінностей у частоті прояву копінг-стратегій позитивної переоцінки, планування та вирішення проблем у групах респондентів із різним рівнем тривожності.

Так, у підлітків із низьким рівнем особистісної тривожності частка тих хто використовують стратегію позитивної переоцінки більша, ніж у підлітків із середнім ($\phi=2,005$ для $p<0,05$) та високим ($\phi=2,258$ для $p<0,01$) рівнями розвитку тривожності. Стратегія планування та вирішення проблеми частіше використовується підлітками із високим рівнем тривожності порівняно із підлітками, що мають середній рівень тривожності ($\phi=3,030$ для $p<0,01$). Статистичну відмінність у частоті прояву цієї стратегії встановлено також при порівнянні групи підлітків із низьким та середнім рівнем тривожності ($\Pi=3,069$ для $p<0,01$).

Висновки. Результати емпіричного дослідження дозволяють визнати роль тривожності, як індивідуально-психологічну особливість

підлітків у прояві копінг-стратегій в ситуації переживання стресу. Встановлено існування статистичних відмінностей частоти прояву копінг-дій у групах підлітків із різними показниками розвиненості особистісної тривожності.

Підлітки з низьким рівнем тривожності частіше використовують стратегію позитивної переоцінки події, що викликала переживання стресу, порівняно із респондентами із високим та середнім рівнями тривожності.

Встановлено статистичну відмінність частоти прояву стратегії планування та вирішення проблеми для підлітків з високим рівнем особистісної тривожності порівняно із особами, що мають середній рівень тривожності. Водночас частка підлітків із низьким рівнем розвитку особистісної тривожності, що використовують цю стратегію, більша ніж частка підлітків із середнім рівнем розвитку цієї властивості.

Виходячи з положень когнітивно феноменологічного підходу, копінг-стратегії мають забезпечувати зниження психологічного напруження, що породжується суб'єктивними факторами та особливостями перцепції, інтерпретації ситуації. Низька тривожність - це суб'єктивний чинник, що надає перевагу підліткам у здатності сприймати позитивні сторони стресової ситуації, бачити у неї не тільки загрози, але й потенційні можливості. Висока тривожність спонукає до інтерпретації ситуації як такої, що потребує негайного втручання та спроби її вирішення, виконуючі роль засобу зниження впливу стресового триггеру. Однак, підлітки із середнім показником розвиненості тривожності проявляють більшу гнучкість та різнобічність у виборі стратегій опанування, що забезпечує їм продуктивне ставлення до стресової ситуації з урахуванням її особливостей.

Усе вище зазначене дозволяє нам зробити висновок про те, що не існує прямої залежності між рівнем розвиненості тривожності та перевагами у виборі стрес-долаючою поведінки. Скоріше можна говорити про наявність своєрідності реагування на стрес підлітків із різними показниками розвиненості особистісної тривожності.

3. Рефлексивність та копінг поведінка підлітка: психологічні інтерпретації

Предметом нашої уваги стала також рефлексивність як особистісна властивість, що впливає на регуляцію поведінки людини в ситуації стресу.

Поняття рефлексії розглядалось представниками психологічної науки в зв'язку з вивченням достатньо широкого кола психічних явищ. Так, К.О. Абульханова-Славська визначає рефлексію як механізм самосвідомості, С.Л. Рубінштейн та В.І. Слободчиков як центральний феномен суб'єктності, В.В. Знаков, А.В. Карпов, О.В. Савченко, М.І. Найденов як метасистемний рівень організації психіки, І.М. Семенов і С.Ю. Степанов як рівень ієрархічно організованого мислення та механізм саморозвитку особистості, Г.П. Щедровицький як механізм виникнення нової діяльності, В.О. Лефевр як процес створення віртуальних світів та умову досягнення свободи особистості. Однак незважаючи на значний діапазон визначень феномену рефлексії, усі погоджуються з тим, що рефлексія є умовою, механізмом, властивістю, специфічною мисленевою активністю, що здійснює вихід за межі наявного буття людини, створює якісно нові цілі та способи її досягнення, забезпечує самозміни та саморозвиток особистості.

Труднощі у визначенні психологічної сутності явища рефлексії, на думку більшості дослідників, пов'язані з її багатофункціональністю та багатомірністю. Саме тому в психологічній науці статус рефлексії є остаточно невизначеним. Можна припустити, що це пояснюється, в першу чергу, традиціями розуміння рефлексії у філософії. Прийнято розрізняти гносеологічний, онтологічний, герменевтичний та аксіологічний підходи до розуміння феномену рефлексії. У нашому дослідженні, відповідно до зазначено мети, використано основні положення онтологічного підходу.

В рамках онтологічного підходу рефлексія виконує роль механізму, що забезпечує цілісність особистості, її здатність визначати межі власного «Я» та здійснювати свою саморегуляцію у взаємодії із зовнішнім світом. Тобто цей підхід ґрунтується на розумінні регуляторної природи рефлексії (Ю.М. Кулюткін, А.С. Шаров, А.В. Карпов, І.М. Семенов, В. Д.О. Леонт'єв, М.І. Найденов, Л. А. Найденова та інш.).

Питання про регуляторний потенціал рефлексії та її роль у процесах саморегуляції було поставлено Ю.М. Кулюткіним у 80 роках ХХ століття. Науковець зазначає, що особистісний рівень функціонування людини передбачає наявність у неї здатності перебувати одночасно у двох позиціях як суб'єкта діяльності, що здійснює свою діяльність з управління, та бути об'єктом цього управління. Механізмом саморегуляції, заснованим на такого роду ієрархічному розподілу управлінських та контрольних функцій у середині однієї особистості, коли людина одночасно виступає сама

для себе як об'єкт управління, як «Я-виконавець», науковець пропонує називати рефлексивним (за Мирошник, 2020). Дослідник звертає у вагу на той факт, що мова у даному випадку йде не просто про відображення внутрішнього світу іншої людини в свідомості того хто сприймає, а про рефлексивну регуляцію своїх власних внутрішніх процесів та дій. Ю.М. Кулюткін розрізняє рівні рефлексивного відображення: рефлексія виконавських дій та рефлексія людиною самої себе як такої, що забезпечує контроль виконавських дій через усвідомлення особистісних аспектів регуляції діяльності.

На думку А.С. Шарова онтологічний вимір дозволяє визначити рефлексію як складний ієрархічно організований психологічний механізм «простаивання» меж психіки та свідомості людини. Основна функція цього механізму полягає у регуляції через визначення зовнішніх та внутрішніх обмежень активності людини. Рефлексія забезпечує збирання людиною самої себе. Рефлексивний механізм, як й інші, включає процеси диференціації та інтеграції тому, що вони є базовими для розвитку людини у культурі. Диференціація здійснюється за рахунок виокремлення людиною значущих елементів середовища, які є для неї зовнішніми межами існування або обмеженою значимістю. Під час засвоєння інформації про зовнішній світ у суб'єкта виникає внутрішній еквівалент значущих факторів середовища, тобто процес інтеграції меж. Ці еквіваленти або рефлексивні моделі зовнішніх предметів допомагають людині орієнтуватися у зовнішньому світі. Рефлексивні моделі взаємодії з об'єктами, іншими людьми та світом є змістом інтенціонального досвіду. На думку А.С. Шарова, варто говорити про те, що рефлексивний механізм існує як на рівні свідомого, так й на рівні підсвідомого.

Отже, рефлексія розглядається багаторівнева та багатовимірною системою рефлексій, яка охоплює усі психіку, а не лише свідомість, та визначає зовнішні та внутрішні межі, які людина враховує в регуляції свого життя. Рефлексія виконує функцію збирання та зв'язування людиною меж власного «Я». Рефлексія є не тільки центральним феноменом внутрішньої активності людини, але, перш за все, базовим механізмом самоорганізації психічної активності, а це означає й механізмом регуляції взаємодії людини у соціальному світі (за Мирошник, 2020).

Ідеї щодо визнання рефлексії у якості базового механізму самоорганізації психічної активності висловлювались В.О. Лефевром. Так, на його думку, у психіці людини існує вроджений інформаційний процесор функція якого полягає у одночасному відображенні як

перцепції та поведінки, так й суб'єктивного світу (Lefebvre, 2006). Робота цього процесору не контролюється свідомістю та здійснюється надзвичайно швидко. Це самий простий, елементарний вид рефлексії В.О. Лефевр називає швидкою рефлексією. Цей процесор, або швидка рефлексія невід'ємна від самої людської істоти або притаманна психіці людини як її провідний атрибут. Н.Д. Гордєєва та В.П. Зінченко експериментально дослідили особливості цього виду рефлексії на матеріалі «живого руху». Ґрунтовно розробленою щодо визначення ролі рефлексивних процесів у довільної регуляції процесуально-психологічного забезпечення діяльності є концепція А.В. Карпова. Виходячи з положення про багаторівневу організацію психічних процесів, дослідник аналізує форми існуванні психічних процесів у двох вимірах психіки. Так, психічний процес може існувати в інструментальній та онтологічній формах або модусах. Інструментальна форма є первинною, вона забезпечує трансформацію, переробку вихідних даних, інформації, що надходять із зовнішнього та внутрішнього джерела в ході відображення. У випадку переробки психічними процесами інформації із внутрішнього середовища вони виявляють себе в іншій формі – онтологічній, тому що самі для себе є об'єктами відображення та впливу з боку інших процесів. Ці модуси можуть почергово змінювати один одного, тому один і той же процес може виступати або в інструментальній, або в онтологічній формі. Можливість існування двох форм психічних процесів є важливою умовою існування метапроцесів (мислення про мислення, пам'ять про пам'ять).

Дослідник виокремлює три особливості метапроцесів незалежно від їх видової специфіки. По-перше, вони уявляють собою синтез, як мінімум двох «первинних» процесів. Цей синтез може здійснюватися як подвійне відображення первинного процесу (пам'ять про пам'ять). По-друге, усі метапроцеси можуть бути результатом співорганізації первинних процесів (за умов, що одні процеси спрямовані на реалізацію інструментальної функції, а інші – онтологічної). По-третє, метапроцеси є досить гетерогенними як за складом та і мірою складності та комплексності.

До метапроцесів належать вторинні процеси, які формуються та функціонують як продукти синтезу первинних процесів, само тому вони отримали назву інтегральних. До складу інтегральних процесів входять такі комплексні та синтетичні за своєю психологічною природою і статусом процеси як цілепокладання, антиципація, прийняття рішення, прогнозування, планування, програмування, контроль та самоконтроль. Вони забезпечують регуляцію первинних

процесів, тобто є метакогнітивними. Інтегральні психічні процеси становлять ядро процесуально-психологічного забезпечення діяльності. Завдяки ним утворюється регулятивний інваріант базових засобів та механізмів процесуально-психологічного забезпечення діяльності. Генетично вихідною формою існування регулятивного інваріанту є та, що спрямована на забезпечення зовнішньо-перетворювальної діяльності. З ускладненням психіки регулятивний інваріант починає переходити на внутрішню діяльність. Оскільки внутрішня діяльність, за своєю будовою ізоморфна зовнішньої, то в якості засобів виступають ті, що склалися для реалізації зовнішньої діяльності. По відношенню до внутрішньої психічної діяльності використовуються операційні засоби, що спочатку склалися у діяльності й само тому мають аналогічну їй природу. Структура і принципи діяльності звертаються на саму себе, виникає феномен рефлексування на діяльність. Цей феномен є основою для рефлексивної регуляції діяльності, а також для рефлексії як процесу в цілому. За рахунок цього виникає здатність усвідомлювати регуляцію діяльності. До складу рефлексії відноситься комплекс усіх основних інтегральних процесів. Ці процеси, входячи до складу рефлексії, забезпечують саморегуляцію. На думку А.В. Карпова сама рефлексія як процес синтезує усю систему інтегральних процесів та виявляється у цьому синтезі. Її існування можливе лише при комплексному використанні системи інтегральних процесів. Науковець пропонує розглядати рефлексію як процес, стан та особистісну властивість, що забезпечує розуміння людиною змісту своєї свідомості.

Іншими словами, рефлексія як психічний процес презентує свідомості психологічні компоненти організації її власної діяльності (регулятивний інваріант базових засобів та механізмів процесуально-психологічного забезпечення діяльності) з метою їх переосмислення та сприяє трансформації цих складових або побудові нових. Усе вище зазначене дозволяє А.В. Карпову розглядати рефлексію в статусі метаінтегрального психічного процесу третього рівня, що забезпечує довільність регуляції діяльності.

Інші критерії для характеристика регуляторного потенціалу рефлексії як механізму психіки пропонуються Д.О. Леонтьєвим. На його думку, повноцінне рефлексивне ставлення як нова якісна ознака саморегуляції обумовлено: по-перше, довільним маніпулюванням ідеальним змістом у розумовому плані, що засновано на переживанні дистанції між своєю свідомістю та його інтенціональним об'єктом, по-друге, спрямованістю цього процесу на самого себе. Тобто рефлексія має зв'язок із самодистанціюванням. В. Франкл обстоював

положення про самодистанціювання як здатність, яка дозволяє людині займати певну позицію по відношенню до самої себе та здійснювати певні дії відповідно до неї. Ступінь розвиненості механізму рефлексії проявляється в основних формах рефлексії (арефлексії, інтроспекції, системної рефлексії та квазірефлексії). Найбільш досконалою формою є системна рефлексія. Її здійснення є достатньо складним, вона дозволяє людині бачити як саму ситуацію взаємодії у всіх її аспектах, включаючи й полюс суб'єкта, й полюс об'єкту, тай й альтернативні можливості. Самодистанціювання дозволяє відкрити нову якість себе, що є основою для подальшого самопізнання та роботи із внутрішнім світом. (Dorfman, Oakes, Santos, Grossmann, 2021).

М.І. Найденов та Л.А. Найденова розробили концепцію груп-рефлексії. Вона заснована на ідеї єдиної рефлексивної онтології. Інтелектуальна, особистісна та кооперативна рефлексія є складовими цієї загальної онтологічної структури рефлексії. Загальна рефлексивна онтологія включає форми рефлексії, що виконують різну функцію в залежності від рівня. На першому рівні рефлексія забезпечує розкладання та підтримання контролю за чуттєвим образом. На другому - відбувається синтез змішаних частин в ціле. На третьому - створення версій картин та критерії їх вибору. Дослідники зазначають, що процес груп-рефлексії є опосередкованим дискурсом у інтерсуб'єктному та метасуб'єктному вимірах (Найденов, 2008; Найденова, 2011).

В сучасній психології рефлексії актуальним стає розробка компетентнісного підходу. Зокрема О.В. Савченко пропонує розглядати рефлексивну компетентність як важливу умову формування та розвитку рефлексивності, що дозволяє відслідковувати та аналізувати свої дії (розумові та предметні) в процесі самоспостереження та самоаналізу. Рефлексивна компетентність тлумачиться як інтегративна система спеціальних рефлексивних здібностей, що розвиваються в процесі набуття рефлексивного досвіду. Рефлексивна компетентність включає чотири основних компонента: інформаційний, інструментальний, оцінно-мотиваційний та поведінковий. За О.В. Савченко кожний компонент рефлексивної компетентності поєднує три елементи, які функціонують на різних рівнях організації в залежності від складності рефлексивної задачі: відображення специфіки власної розумової активності (когнітивний рівень), регуляція власної внутрішньої активності в процесі пошуку рішення (метакогнітивний рівень), перетворення системи уявлення про себе як суб'єкта рефлексивної активності (особистісний рівень). (Савченко, 2016).

Представники метакогнітивної психології розглядають рефлексію як інструмент роботи людини з визначення своїх знань про власні можливості пізнавальної діяльності та їх удосконалення шляхом трансформації пізнавальних стратегій у постановці та вирішенні завдань. Генезис рефлексії Дж. Флейвеллом описується як набуття дитиною знань про себе у контексті вирішення різних проблемних ситуацій (Flavell, 1979;). Представники теорії самодетермінації (Brown, Ryan, 2004) пов'язують рефлексію з явищем mindfulness, тобто готовністю узгоджувати свої поведінку із власними ціннісно-смакловими утвореннями. М. Снайдер (Snyder, 1974) аналізує рефлексію у зв'язку зі здатністю до самомоніторингу. Ця здатність включає прагнення відслідковувати через самоспостереження свою експресивну поведінку та самопрезентацію у соціальних ситуаціях, а також управляти цією поведінкою задля здійснення враження на інших. Дослідження ролі рефлексії в когнітивній сфері представлено у теорії когнітивного безсвідомого.

Розуміння системної природи рефлексії та її ролі у функціонуванні у різних сферах психіки дозволяє визначити різновиди рефлексивних процесів, зокрема інтелектуальну, комунікативну, кооперативну, особистісну, групову.

Інтелектуальна рефлексія це здатність людини спостерігати та відслідковувати етапи вирішення завдання, аналізувати та співставляти свої способи дії із умовами ситуації. Цей вид рефлексії забезпечує роботу психологічних механізмів мислення та інтелекту.

Комунікативна рефлексія розуміється як процес відображення людиною внутрішнього світу іншої людини. Цей тип рефлексії є важливим фактором ефективного спілкування та міжособистісних ставлень.

Кооперативна рефлексія забезпечує вихід суб'єкта з процесу сумісної діяльності у зовнішню по відношенню до неї позицію з метою аналізу її процесуальних та результативних особливостей. Результати цієї рефлексії дозволяють більш ефективно проектувати колективну діяльність, сприяти координації сумісних дії її учасників.

Особистісна рефлексія розглядається як процес, що здійснює регуляцію механізмів особистісного розвитку. Завдяки диференціації та інтеграції різних підструктур «Я» суб'єкт отримує можливість більш точного та глибокого розуміння самого себе, визначення особливостей власної індивідуальності та має здатність до узагальненого розуміння с власного «Я».

В.В. Фурман висловлює ідею про те, що особистісна рефлексія має бути описана за: видами (ретроспективна, проспективна, ситуативна),

рівнями (операційний, тактичний, стратегічний), властивостями (осмисленість, організованість, обґрунтованість) та компонентами (афективний, когнітивний, регулятивний) (Фурман, 2008). Особистісна рефлексія функціонує у процесі самовизначення суб'єкта всередині власного уявлення про себе (встановлення внутрішніх орієнтирів і способів розмежування «Я» і «не Я»).

Групова рефлексія є результатом групової взаємодії. Учасники групи виявляють, усвідомлюють особливості групових дій з метою їх подальшої координації. М.І. Найденов (Найденов, 2008) зазначає, що групова рефлексія у процесах мислення займає місце комплексної структурно-динамічної організації (до складу якої входить взаємодія, взаєморозуміння та взаємоузгодження), спрямованої на подолання проблемності та конфліктності, притаманної для групової творчості за для здійснення ефективного способу вирішення творчих завдань групою. Умовою успішної групової рефлексії є наявність установок членів групи на кооперацію. Предметом групової рефлексії можуть бути як способи, стратегії вирішення завдань групою, так й мотиви, ставлення учасників групи до розв'язання групових завдань.

Серед різноманітних видів та форм рефлексії (інтелектуальної, комунікативної, особистісної, кооперативної, індивідуальної, групової) особливе місце займає саногенна рефлексія. Термін саногенний («саногенне» означає «здоров'я» від лат. «sanitas» і «походження» від грец. «genesis») було використано Ю. М. Орловим для позначення різновиду мислення яке дозволяє контролювати емоційні переживання людини. Дослідник встановив наявність зв'язку між емоційними станами людини та її домінуючими когнітивними схемами, що застосовуються нею у ситуаціях вирішення проблемних ситуацій. Використання цих когнітивних схем є способом регуляції емоційних переживань та чинником опосередкованого впливу на соматичний стан людини. Ми розуміємо саногенну рефлексію у статусі пізнавальних актів різного рівня організації, що виникають у відповідь на невизначеність ситуації і забезпечують аналіз ситуації та вибір оптимального рішення. В емоціогенних ситуаціях мета саногенної рефлексії зводиться до зменшення страждання від переживання відповідних емоцій. Слід відмітити, що на противагу саногенної є рефлексія, яка може посилювати руйнівну силу негативних переживань, стримувати прагнення людини до конструктивних дій, тобто мати ознаки патогенної. Така рефлексія отримала назву румінації.

Саногенна рефлексія забезпечує свідомий контроль за когнітивними схемами, що використовуються особистістю для інтерпретації своїх

переживань та зупиняє їх використання наразі їхнього деструктивного впливу на емоційну сферу. Вона виводить людину у рефлексивну позицію та дозволяє знайти новий ресурс та нові способи поведінки у кризовій ситуації. Цей вид рефлексії негативних емоцій дозволяє відсторонитися від них, побачити їх «сторонніми очами» внаслідок чого вони втрачають свою силу та руйнівний вплив на поведінку. Рефлексія, також, дозволяє знайти та усвідомити джерело негативних емоцій, що знижує їх силу та гостроту. Сам процес рефлексії негативної емоції забезпечує її краще розуміння, більш чітке визначення, здатність порівнювати її та аналізувати, тобто оволодівати та свідомо контролювати нею. Отже, цей вид рефлексії відіграє особливу роль у переживанні людиною стресу та організації нею копінг-поведінки. Наші дослідження особливостей впливу рівня розвиненості та виду рефлексії на подолання негативних переживань в стресовій ситуації показали наявність як позитивного так й негативного результату. Встановлено, що лише процеси особистісної рефлексії з показниками середнього рівня розвиненості мали позитивні значущі зв'язки із продуктивними копінгамі респондентів (Myroshnyk O, Titov I, Titova T, Teslenko M., 2022).

1.3.1 Програма та результати емпіричного дослідження рефлексивних процесів та копінг-поведінки підлітків

Програма діагностичного етапу дослідження включала такі завдання: формування вибіркової сукупності; визначення особливостей рефлексивних процесів та домінуючих копінг-стратегій у підлітків; здійснення порівняльного аналізу особливостей рефлексивності підлітків з різною опанувальною поведінкою в ситуації стресу.

Теоретичними засадами дослідження став системний підхід, що дозволив визначити поліпроцесуальну природу рефлексивних процесів та їхню регулятивну функцію у забезпеченні цілісності психіки через інтеграцію та диференціацію психічних процесів різного рівня організації, зокрема емоційної сфери.

Відповідно до теоретичної моделі феноменів було відібрано методи емпіричного дослідження: методика дослідження рефлексивності (за А.В. Карповим і В.В. Пономарьовою), методика визначення спрямованості рефлексії (за М. Грантом), методика копінг-стратегій за Р. Лазарусом та С. Фолкманом (у адаптації Т.Л. Крюкової). Дослідження проводилось на базі загальноосвітніх шкіл м. Полтава. При відборі учасників враховувався загальний стан здоров'я та показники рефлексивності. Зокрема, на етапі формування вибірки

вилучались кандидати, що мали високі показники рефлексивності. До вибіркової сукупності увійшли 60 учнів віком від 11 – 12 років. Статистичний аналіз даних здійснювався за допомогою програми SPSS-20.

Діагностика опановуючої поведінки підлітків у ситуації стресу за методикою за Р. Лазаруса та С. Фолкмана, показала, що найбільш поширеними копінгамі є позитивна переоцінка (65%), втеча уникнення (62,2%), самоконтроль(52.5%). На другому місці за частотою прояву знаходяться пошук соціальної підтримки (45%), планування вирішення проблеми (42,5%), дистанціювання (37,5%). Рідше за все, за частотою прояву були конфронтаційний копінг (25%) та прийняття відповідальності (25%).

Результати частотного розподілу свідчать про те, що у підлітків частіше проявляються емоційно-орієнтовані стратегії опанування (за класифікацією Р. Лазаруса та С.Фолкмана). А саме: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття на себе відповідальності, уникнення і позитивна переоцінка, дистанціювання. Менш вживаними є проблемно-орієнтовані копінгі (конфронтація та заплановане вирішення проблеми). Як відомо, емоційно-орієнтовані копінгі ще називають тимчасово допомагаючими, тому що вони спрямовані на активізацію думок та дій, що мають за мету знизити фізичний або психологічний вплив стресу, полегшити переживання стресової ситуації, однак не вирішити саму проблему. Проблемно-орієнтовані мають зв'язок із спробами людини покращити свої відносини із середовищем за допомогою пошуку інформації про те, як та що роботи або вчиняти, стримуючи себе від імпульсивних дій.

Отже, підлітки в ситуації стресу орієнтовані у більшій мірі не стільки на вирішення проблеми скільки на роботу із своїми переживаннями.

Наступний етап дослідження було присвячено визначенню особливостей рефлексивних процесів у респондентів. Теоретичним підґрунтям роботи на цьому етапі стало положення про поліпроцесуальну природу рефлексії як макропроцесу, що складається з когнітивних та регулятивних метапроцесів які є її операційними засобами. Комплекс таких процесів утворює патерн рефлексії. Патерн має свою психологічну структуру, що визначає діапазон та пріоритетність факторів, які людина контролює під час довільної регуляції своєї поведінки. У патерн входять окремі рефлексивні процеси, що регулюють діяльність, соціальну взаємодію, самосвідомості, пізнавальні акти, емоційні переживання. У нашому дослідженні вивчалась ступінь розвиненості та спрямованості

(соціальна рефлексія, особистісна рефлексія, довільна регуляція діяльності) рефлексії підлітків. Діагностика рефлексивності за методикою А.В. Карповим показала, що 57,5% респондентів мали середній рівень рефлексивності, 42,5% - низький рівень розвиненості рефлексивних процесів. Зазначмо за умовами дослідження підлітки з високим рівнем рефлексивності вилучались з вибіркової сукупності. За показниками спрямованості (методика М. Гранта) у 90 % підлітків особистісна рефлексія за мірою розвиненості перевищувала соціальну рефлексію.

Аналіз статистичного зв'язку між рефлексивними процесами, за ознаками спрямованості, ступенем розвиненості та домінуючими стратегіями копінгу в ситуації стресу здійснювався за допомогою методу Спірмена. Результати статистичного аналізу підтвердили раніше зроблений висновок про те, що переважаючими у ситуації стресу для підлітків є емоційно-орієнтовані стратегії опанування. Так, між рефлексивністю респондентів та копінг-поведінкою існує статистично значущий зв'язок для стратегії позитивної переоцінки ($r=0,329$; $p < 0,05$). Було встановлено, що у групі з низьким рівнем рефлексивності наявні негативні статистично - значущі показники кореляцій для дистанціювання ($r= -0,528$; $p < 0,05$) та самоконтролю ($r= -0,539$; $p < 0,05$). Тобто, підлітки які не схильні до попереднього планування, обмірковування програми своїх дій, прогнозу їх наслідки, а навпаки, орієнтовані на спонтанність та імпульсивність реагування виявляють нездатність стримувати свої емоції для того, щоб зменшити їхній вплив на сприймання ситуації та вибір способу поведінки. Для них характерне низьке прагнення до опанування своєї поведінки у ситуації стресу, вони не можуть долати негативні переживання за рахунок суб'єктивного зниження значущості та ступеня емоційної заглибленості у стресову ситуацію.

Вивчення зв'язку між видами рефлексії (соціальної та особистісної) показав наявність позитивних статистично значущих показників кореляцій для особистісної рефлексії, тобто рефлексії, що забезпечує аналіз станів власного «Я» та таких копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки ($r=0,422$; $p < 0,05$) та позитивної переоцінки ($r=0,452$; $p < 0,05$). Однак, для підлітків з різним рівнем розвиненості цих процесів встановлено відмінності в прояві цих стратегій опанування. Так, підліткам із середнім рівнем рефлексивності притаманна стратегія позитивної переоцінки ($r=0,467$; $p < 0,05$), для підлітків із низьким рівнем – пошук соціальної підтримки ($r=0,573$; $p < 0,05$).

Отже, при оптимальному рівні розвитку особистісної рефлексії підлітки намагаються долати негативні переживання в ситуації стресу за рахунок позитивного переосмислення проблемної ситуації. Ця стратегія полягає в орієнтації підлітків на розгляд проблеми як стимулу для особистісного зростання через включення її у більш широкий контекст роботи над саморозвитком. Значну роль при цьому відіграють саме процеси особистісної рефлексії. Вони забезпечують диференціацію та інтеграцію структурних компонентів особистості та є фактором стійкості до стресу. Натомість підлітки з низьким рівнем особистісної рефлексії в ситуаціях переживання стресу прагнуть отримати допомогу інших у вигляді поради, співчуття та конкретних практичних дій. Така стратегія за певних обставин, наприклад, відсутності позитивного соціального оточення, низького рівня комунікативної компетентності, розвиненості екстернального локусу контролю, може посилювати негативні переживання та тривогу в стані стресу.

Результати статистичного аналізу засвідчили той факт, що соціальна рефлексія підлітків незадіяна у формування стратегії опанування підлітком негативних переживань. Так, за результатами кореляційного аналізу не встановлено наявності статично значущих показників кореляцій між процесами соціальної рефлексії та копінг-поведінкою підлітків у жодній з груп підлітків.

Отже, серед рефлексивних процесів підлітків, що обслуговують сферу діяльності, самосвідомості та міжособистісної взаємодії найбільшу роль у виборі способів поведінки в ситуації стресу відіграють процеси особистісної рефлексії. Вони мають значущий позитивний зв'язок із продуктивними стратегіями опанування. Саме ці процеси є центральними у патерні рефлексивних процесів респондентів. Результати статистичного аналізу дозволяють зробити припущення про здатність особистісної рефлексії здійснювати контроль за регуляцією як диспозиційних та ситуаційних психологічних чинників адаптації підлітків у стресових ситуації. Встановлено також, що для підлітків з низьким рівнем розвиненості процесів особистісної рефлексії у регуляції своєї поведінки у стресі головними є ситуаційні чинники (наприклад, отримання допомоги від інших). Підлітки з оптимальним рівнем розвиненості особистісної рефлексії більш орієнтовані на диспозиційні чинники (пошук зон власної невизначеності, краще розуміння перспектив свого розвитку). У даному випадку ці рефлексивні процеси є саногенними за своєю природою.

ВИСНОВКИ

Організація нашого дослідження будувалась на ідеї про те, що особистісні властивості підлітків є чинниками, які впливають на вибір ними способу роботи з негативними переживаннями в ситуації стресу. Було обрано такі властивості як тривожність та рефлексивність. Вони належать до когнітивної та емоційної складових стресостійкості особистості.

Аналіз особливостей переживання підлітками стресу ґрунтувався на засадах когнітивно-феноменологічного підходу, відповідно до якого в основі переживання знаходяться результати оцінки та інтерпретації стресової ситуації. Засобами оволодіння цими переживаннями є копінг-стратегії або копінг-поведінка, що забезпечує зниження психологічного напруження. Відповідного до проведено емпіричного дослідження було встановлено:

низька тривожність - це суб'єктивний чинник, що надає перевагу підліткам у здатності сприймати позитивні сторони стресової ситуації, бачити у неї не тільки загрози, але й потенційні можливості;

висока тривожність спонукає до інтерпретації ситуації як такої, що потребує негайного втручання та спроби її вирішення, виконуючі роль засобу зниження впливу стресового триггеру;

підлітки із середнім показником розвиненості тривожності проявляють більшу гнучкість та широкий діапазон у виборі стратегій опанування, що забезпечує їм продуктивне ставлення до стресової ситуації з урахуванням її особливостей.

У цілому, отримані результати, щодо ролі тривожності в переживанні підлітками стресу свідчать про відсутність прямої залежності між рівнем розвиненості тривожності та перевагами у виборі стрес-долаючої поведінки. Скоріше можна говорити про наявність своєрідності реагування на стрес підлітків із різними показниками розвиненості особистісної тривожності.

Узагальнені результати дослідження ролі рефлексивності та поведінки підлітків в ситуації стресу показали, що серед рефлексивних процесів, які обслуговують сферу діяльності, самосвідомості та міжособистісної взаємодії найбільшу роль у виборі підлітком способу поведінки в ситуації стресу відіграють процеси особистісної рефлексії.

Процеси особистісної рефлексії мають значущий позитивний зв'язок із продуктивними стратегіями опанування (позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки). Саме ці процеси є найбільш значущими у патерні рефлексивних процесів підлітків.

Ми припускаємо, що процеси особистісної рефлексії забезпечують ефективний контроль за регуляцією як диспозиційних (пошук зон власної невизначеності, краще розуміння перспектив свого розвитку) так і ситуаційних (наприклад, отримання допомоги від інших) психологічних чинників адаптації підлітків у стресових ситуації. Результати дослідження засвідчили, що підлітки з оптимальним рівнем розвиненості особистісної рефлексії більш орієнтовані на диспозиційні чинники, а підлітки із низьким розвитком цих процесів на ситуаційні чинники.

Перспективою подальшого дослідження є розробка психокорекційних програм підвищення стресостійкості, що враховують психологічний профіль особистості підлітків.

Список використаних джерел

1. Гірняк Н. (2014). Стресостійкість як чинник вибору копінг-стратегій у старшому підлітковому віці. Студентський науковий вісник, № 35, 104–108.
2. Гринечко А. (2017). Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія», Вип 41, 32-44.
3. Даниляк О., Маринець С., Заячківська О. (2016). Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Медичні науки, т. XLV, 27–40
4. Дубчак Г. М. (2017). Формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки, № 3(1), 173–179.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016) Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка. 219 с.
6. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології, том I, вип. 55, 23-29.
7. Кононова М.М., Кучма Т.В. (2021). Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений, 22-23.
8. Кормило О., Чип Р., Гончаровська Г. (2022). Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, вип. 12, 68–78.

9. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. (2009). Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. К. : Ніка-Центр. 576 с.
- 10.Мирошник О.Г. (2023) Копінг-стратегії як вияв стресостійкості підлітків із різним рівнем тривожності. Габітус, вип.50, 46-51.
- 11.Мирошник О.Г. (2020). Рефлексивність та регуляторний потенціал особистості Психологія і особистість. Київ-Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, №1(18), 234-246.
- 12.Найденова Л.А. (2011). Психологія рефлексії на межі тисячоліть: основні тенденції розвитку. Наукові студії із соціальної та політичної психології, вип. 26, 52-65.
- 13.Найдьонов М. І. (2008). Формування системи рефлексивного управління в організаціях. К. : Міленіум. 484 с.
- 14.Олефір В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія, № 981, вип. 47, 168– 172.
- 15.Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. (2001). К.: Рута. 320 с
- 16.Савченко О.В. (2016). Рефлексивна компетентність: методи та процедури діагностики. Херсон : ПП Вишемирський В.С. .286 с.
- 17.Смольська Л.М. (2021). Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія психологія, вип. 4, 113-117.
- 18.Снігур Ю. С. (2019). Зв'язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня. Організаційна психологія. Економічна психологія, № 2–3(17), 114–121.
- 19.Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А.Б. (2021). Опанувальна поведінка особистості в психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія, вип 2, 23-27.
- 20.Титаренко Т.М. (2007). Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник. 144 с.
- 21.Фурман В.В. (2008). Проблематика особистісної рефлексії студента в аналітичному висвітленні. Психологія і суспільство, №4,116-121.
- 22.Чиханцова О.Г. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології, № 42, 211–231.
- 23.Шатковська О.І., Кушнір Ю.В. (2017). Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально—педагогічна проблема. Молодий вчений, № 11 (51), 835-838.

- 24.Шпак М.М. (2022). Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус, вип 39, 199-203.
- 25.Ярош Н. С. (2015). Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія, № 58, 60–64.
- 26.Brown K.W. Ryan R.M. (2004). Fostering healthy self-regulation from within and without: a self-determination theory perspective. *Positive Psychology in Practice*. London: Wiley, 105–124.
- 27.Cannon W. (1940). The adrenal medulla. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*. Jan; 16(1):3
- 28.Dorfman, A., Oakes, H., Santos, H., Grossmann, I. (2021). Self-distancing promotes positive emotional change after adversity: Evidence from a micro-longitudinal field experiment. *Journal of Personality*, 89, 132–144
- 29.Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*, № 37, 727–745.
- 30.Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, 460.
- 31.Lazarus, R. S. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, No 55, 665–673.
- 32.Lindemann E.(1944) Symptomatology and Management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*. Vol. 101 (2). 141–148
- 33.Lefebvre V. (2006). *Research on Bipolarity and Reflexivity*. New York : The Edwin Mellen Press.
- 34.Maddi S. (2002). The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal*, Vol. 54, № 1, 173–185.
- 35.Mechanic D. *Students Under Stress: A Study in the Social Psychology of Adaptation*. New York: The Free Press, 1962. 231 p
- 36.Myroshnyk O, Titov I, Titova T, Teslenko M. (2022). Sanogenic reflection and coping behavior of university students. *Journal of Positive School Psychology*, Vol. 6, No. 6, 4189-4196.
- 37.Selye H.(1955) Stress and disease. *Science*, Vol. 122. 625–631.
- 38.Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D.W. Aycok, J.L. Hung, W.L. Cutlette, K.A. Silva-Cannella. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol. 14, 499–549.
- 39.Wolff H. G. *Stress and Disease*. 2nd ed. Springfield, III: Charles C Tomas 1968. 200 p.

ОСОБИСТІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

Перетяцько Л.Г.

*кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка
(м. Полтава, вул. Остроградського, 2)*

Кравченко О.Д.

*старший викладач кафедри психології
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка
(м. Полтава, вул. Остроградського, 2)*

Ключові слова: ставлення до здоров'я, пандемія, чинники ставлення до здоров'я студентів, благополуччя студентів, копінг-поведінка студентів у складних умовах, соціальна ізоляція.

Вступ. Пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням не лише для українського суспільства, а й для всього людства. Під час карантину люди почали життя в зовсім нових умовах. Відбуваються зміни як на рівні психіки окремої особистості, так й на рівні функціонування цілих спільнот.

Пандемія, яку ми зараз переживаємо, стала причиною застосування карантину як способу зупинити поширення хвороби. Для багатьох людей ці події стали причиною дистресу в зв'язку з довготривалою небезпекою для життя і здоров'я, а також різкою зміною стилю життя. Серед стресорів цього періоду називають страх інфекції, неадекватна інформація, неадекватні поставки предметів/продуктів, розчарування і нудьга. Усталений спосіб життя багатьох жителів мегаполісів – безперервний поспіх, щоб всюди потрапити, всі події відвідати і так далі. Карантинні обмеження – перебування в своєму домі з членами родини цілодобово – стали для багатьох випробуванням на якість стосунків з самим собою.

Українські вчені О. Вознюк, О. Завгородня, В.Зливков, О. Коваленко, С.Лукомська, С.Максименко, В. Моргун, Н. Павлик, В. Панок, Е. Помиткін у наукових працях наголошують на вагомості і необхідності збереження психологічної стабільності українського суспільства в умовах глобальної дестабілізації соціально-економічної

реальності, спричиненою пандемією COVID-19 та рядом інших негативних чинників соціально-економічного та соціально-політичного характеру..

В Україні вивчення психічного здоров'я та його чинників пов'язане з іменами О. Бочарової, П. Фесенко, Н. Растрігіна, М. Григор'євої, Л. Куликова, Л.Перетяцько, М.Тесленко, М. Соколової, які розглядали його в контексті зовнішніх (ступінь задоволення основних потреб, характер міжособистісних стосунків, тощо) та внутрішніх (толерантність, ціннісні орієнтації і стратегії поведінки, самоактуалізація, тощо) чинників формування.

Вагомим чинником особистісного ставлення до здоров'я студентів в умовах пандемії виступають переважаючі їх копінг-стратегії. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури з'ясовано, що копінг-поведінка являє собою комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових дій, спрямованих на подолання зовнішніх або внутрішніх перешкод, що оцінюються особистістю як напружені і перевищують її адаптивні можливості.

Разом із тим, актуальна ситуація перебування особистості в умовах соціальної ізоляції, постійної емоційної напруги під час пандемії, перебування особистості у складних соціально-економічних та соціально-політичних умовах ставить перед психологічною наукою нові виклики стосовно визначення механізмів ставлення до здоров'я особистості, пошуку механізмів її повноцінного функціонування. Саме практична значущість даної проблеми в умовах сьогодення та відсутність єдиної теоретичної системи забезпечення ефективного подолання кризових психологічних явищ в умовах світової кризи обумовили актуальність обраної проблеми.

Завдання:

- 1) здійснити теоретичний аналіз специфіки чинників ставлення до здоров'я студентів-психологів в умовах пандемії;
- 2) описати результати дослідження показників ставлення до здоров'я студентів;
- 3) проаналізувати показники вираженості аспектів ставлення до здоров'я студентів-психологів із переважанням різних копінг-стратегій в умовах пандемії.

Виклад основного матеріалу. За результатами аналізу наукових публікацій визначено, що ставлення до здоров'я – це складна, інтегративна якість особистості, сутність якої міститься: у сприйнятті та розумінні здоров'я як стану рівноваги між біологічними, соціальними, фізичними, психоемоційними можливостями людини і постійно змінними умовами довкілля, видами діяльності, в емоційній

виразності цього ставлення, у реалізації розуміння та сприйняття здоров'я в конкретних вчинках і діях (Добровольська, 2013). Ставлення до здоров'я характеризують через його складові (когнітивний, ціннісно-мотиваційний, діяльнісно-поведінковий компоненти).

Ставлення до здоров'я виражається через інші психологічні характеристики – це позиція особистості, яка зумовлює регуляцію реакцій і вольове здійснення діяльності стосовно факторів здоров'я для оптимального поєднання особистих можливостей і можливостей середовища задля досягнення благополуччя (Гресько, 2020).

До факторів ставлення до здоров'я належать установки й очікування, пов'язані з майбутніми подіями. Узагальнено їх можна розділити на позитивні (оптимістичні) установки, які виражаються в очікуванні позитивних подій, і негативні (песимістичні). Перші допомагають успішно подолати стрес, другі чинять деструктивну функцію на ставлення до здоров'я (Гресько, 2020). Очікування можуть змінюватися залежно від конкретних умов, однак можна виділити певні генералізовані очікування, що не залежать від змісту ситуації і відображають песимістичні чи оптимістичні установки особистості. Встановлено також, що втрата контролю над результатами своєї діяльності знижує мотивацію, викликає почуття страху й невизначеності й тим самим призводить до завчасного розвитку симптомів вигорання (Гресько, 2020).

Наступний важливий фактор ставлення до здоров'я студентів – задоволеність результатами своєї діяльності. Почуття успішності асоціюється з переживанням високого суб'єктивного значення особистісних прагнень, а також з високою ймовірністю досягнення поставлених цілей. Свідомий вибір цілей і позитивна оцінка можливостей їх досягнення мають вирішальне значення в процесах саморегуляції (Добровольська, 2013). При цьому зростає переконання в тому, що обрані цілі можуть бути досягнуті навіть в умовах зовнішніх перешкод,

Усвідомлення реалістичності поставлених особистістю цілей і способів їх досягнення сприяє формуванню стресостійкості й пошуку конструктивних стратегій подолання стресу. Щодо співвідношення теорії ефективності власних дій і теорії очікувань, слід підкреслити, що уявлення особистості про ефективність власних дій не завжди збігаються з очікуваннями щодо наслідків своєї поведінки, особливо в ситуаціях, що не залежать або тільки частково залежать від самого суб'єкта (Гула, 2013).

Ставлення до здоров'я студентів має суттєві відмінності під час пандемії. Так, модифікація системи соціальної активності студентів в умовах карантину, наявність обмежень, постійне перебування у стресовому стані накладають відбиток на ставлення молодих людей до свого здоров'я.

Негативні аспекти ставлення до здоров'я у студентів під час пандемії зафіксовані у ряді актуальних досліджень.

Зокрема, Т.Д.Перепелюк, Н.Д.Гриньова зазначають, що у студентів під впливом пандемії відбулися деякі зміни в станах психічного здоров'я: когнітивно-пізнавальних, мотиваційно-ціннісних, емоційно-регулятивних, особистісних, діяльнісної-поведінкових (Перепелюк, Гриньова, 2021). Вони зауважують, що вплив пандемії спричинив як негативні, так і позитивні наслідки. До позитивних наслідків вони відносять – набуття нових знань, пізнання нового, зростання інтересу до самого себе. Серед негативних, можна виділи зміни емоційного благополуччя, поява депресивних та тривожних станів, зростання нервової напруги.

І.А.Мунасіпова-Мотяш зауважує, що пандемія COVID-19 безперечно впливає на психічне здоров'я та благополуччя населення планети (Мунасіпова-Мотяш, 2021). Поширеність страху, невпевненості мають прямий і негативний вплив на психічне здоров'я населення. В умовах сучасності важливим є вивчення впливу ситуації пандемії на освітній процес. Під час цієї пандемії студенти стикаються з унікальними проблемами. Їх академічні траєкторії, перспективи роботи та професійна підготовка проводяться під час розгортання кризи громадського здоров'я та економіки.

У проведеному нею дослідженні зафіксовано, що для студентів характерним є наявність близьких, приємних, довірчих відносин з оточуючими, студенти характеризуються як відносно самостійні і незалежні, здатні протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином. В цілому, до себе студенти ставляться досить позитивно, знають, чи, принаймні, прагнуть знати і розуміти себе та свої особистісні якості, індивідуальні особливості, як хороші, так і погані. Попри яскраво виражену сферу життєвих цілей, яка характеризує задоволення студентами тими життєвими цілями, які вони перед собою ставлять, але існують певні перешкоди у їх досяганні, неможливість контролювати зовнішню діяльність. Це може бути пов'язано з наявними проблемами які існують в суспільстві: політична ситуація, стан економіки, система охорони здоров'я та ін., що викликає невпевненість в майбутньому та сумніви в реалізації поставлених цілей за таких умов. Так, зафіксований відносно високий

рівень емоційної напруженості, низьку емоційну стійкість, підвищений рівень тривожності, відносно низький рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю в ній. Такі результати можуть бути пов'язані з нестабільною ситуацією в країні та в світі загалом в умовах пандемії.

Соціальна дистанція та обмеження на пересування – це нові і незвичні для всіх громадян умови життєдіяльності. Люди змушені змінювати свої буденні звички, а коли відпрацьовані схеми поведінки перестають працювати – це призводить до психологічних наслідків (неблагополуччя). Великий психологічний тиск чинить те, що деякі люди втратили роботу, у когось знизився дохід і деяких перевели на віддалену роботу – це все незвичні умови.

Covid-19 впливає на психологічне здоров'я всього населення Землі. Кожен з нас відчуває страх за власне життя, почуття відчуження від того, що його можуть інфікувати і він може бути переносником вірусу. А деякі люди реагують на цю ситуацію неприйняттям і запереченням, тобто починають уникати проблем, вважають що з ними все в порядку, що вони нікого не можуть заразити. Навіть якщо людина не хворіє, то вона відчуває психологічний тиск. Перш за все, це безперервний потік інформації, де головною темою є коронавірус та його страшні наслідки. Також багато людей опинилися вдома з дітьми, що для них теж може бути стресово, тому що діти знаходяться на віддаленому навчанні і велике навантаження лягає на батьків. Психологи цього року активно працюють із зверненнями, пов'язаними із посттравматичним стресовим розладом.

Негативним є і психізм в усвідомленні того, що на кожному кроці є ймовірність зараження і ризик у спілкуванні з носіями інфекції. Вражає також той факт, що носіння масок і ретельне використання засобів гігієни начебто вирішує проблему індивідуального захисту, але, в першу чергу, заважає ефективному спілкуванню і порозумінню між людьми (Ордатій, 2021).

Вона підкреслює, що кожна людина має дотримуватися дистанції в 1,5 метра, а в особистісній сфері спілкування взагалі варто обмежити будь-які взаємостосунки. Важливим є також вивчення особливостей дистанційної взаємодії між учасниками освітнього процесу та здобувачами освіти у ЗВО в умовах пандемії, чому саме й присвячена дана стаття.

Зазначимо, що реактивна тривожність виникає у відповідь на конкретну зовнішню стресову чи екстремальну ситуацію (пандемія Covid19), яка розтягнена в часі та не усувається і посилюється такими чинниками як: реальність загрози здоров'ю і

життю, обмеження соціальних контактів, негативний вплив інформаційного поля (ЗМІ) тощо.

Ситуативна тривожність впливає на цілеспрямовану діяльність людини, зокрема, у студентів під час підготовки до занять, які проводяться в форматі онлайн і посилюють реактивну тривожність в умовах кіберпростору (Brooks, et al., 2020). В наслідок чого спостерігається дезорганізація підготовки до навчання, що спричиняє появу швидкої втомлюваності, помилок і небажання готуватись до занять, формального ставлення до навчання та погіршення самопочуття. Отож наявність карантинних обмежених заходів у ситуації дистанційного навчання зменшує варіативність відпочинку, сприяє підвищенню напруги та тривожності (Ордатій, 2021).

Вплив COVID-19 на психічне здоров'я населення став проблемою, що викликає величезне занепокоєння. Низка факторів, пов'язаних з COVID-19, може негативно вплинути на психічне здоров'я людей із ще вищим ризиком у тих, хто схильний до формування тривожних станів та тривоги. Перебування в карантині або ізоляції протягом тривалого часу асоціюється з депресією, гнівом, тривогою та самогубством, як повідомлялося впродовж пандемії SARS початку 2000-х років. Також було висловлено занепокоєння щодо збільшення кількості інцидентів побутового насильства та «надмірного занурення до кіберпростору» людей під час пандемії COVID-19, що призводило до погіршення психологічних станів. Крім того, страх і параноя зараження SARS-CoV-2 і відповідна соціальна стигма пов'язані з проявом таких симптомів, як кашель або чхання, можуть мати негативний вплив впливають на психічне благополуччя (Płomecka, Jawaid, Radziński, & Baranczuk, 2020).

Дослідивши емоційний дистрес представників дванадцяти країн, М.Пломека та ін. дійшли висновку про те, що існують конкретні чинники, які зумовлюють зони ризику у сфері психічного здоров'я в умовах пандемії (Płomecka, Jawaid, Radziński, & Baranczuk, 2020). До такої зони належать представниці жіночої статі, особи із психічними розладами, наявність попереднього травматичного досвіду, тоді як оптимізм, розвинені соціальні зв'язки та відчуття належності до групи, здатність висловлювати свої переживання в колі родини значно зменшують ризик виникнення психологічних наслідків COVID-19. Реалізоване дослідження передбачало використання повністю анонімного онлайн-опитування, що перевіряло людей у багатьох країнах на наявність показників та/або ризиків загальних психологічних розладів, посттравматичного стресового розладу

(ПТСР), депресії, суїцидальних думок та тривоги щодо фізичного здоров'я. Поширеність цих захворювань було перехресно проаналізовано з демографічними показниками учасників, думками/поглядами, рисами особистості, поточними домашніми умовами проживання та факторами, пов'язаними з COVID-19, щоб визначити конкретний ризик та фактори стійкості у ситуації соціальної ізоляції та ризику інфікування. Дослідники виявили тривожні світові тенденції, ризик ПТСР і депресії, а також суїцидальні думки, які були конкретно детерміновані демографічними характеристиками учасників, їх особистісними рисами, умовами проживання (Mucci, Giorgi, Roncaioli, Fiz Perez, & Arcangeli, 2016).

Крім того, особи-інтроверти демонстрували підвищений ризик загального психічного розладу і депресії; страху стати безробітним, залишитись на самоті та мати обмежене спілкування з родиною та друзями. Отримані дані вкотре наголошують на вагомості копінг-стратегій соціальної взаємодії та пошуку соціальної підтримки у соціумі, як вагомих аспектів подолання складної ситуації, підкреслюючи соціальну природу особистості (Li, et al., 2020).

Дослідниками виявлено, що оптимістична життєва позиція, позитивний прогноз щодо результату COVID-19, здатність до взаємодії та розділення турбот з родиною та друзями, регулярні щоденні фізичні вправи/спорт виступали чинниками протидії стану депресії та тривоги відносно пандемії COVID 19 (Płomecka, Jawaid, Radziński, & Baranczuk, 2020).

Попри те, що проблеми психічного здоров'я під час карантинних обмежень привертають увагу вчених, вплив пандемії на академічне життя студентів не отримує достатнього висвітлення в літературі.

Л.В.Засекіна зазначає, що студенти в період пандемії стикнулися зі значними викликами, адже змінилися умови навчання в діапазоні від дистанційного до змішаного (Засекіна, 2021). Окрім того, більшість студентів, які працюють, втратила свій дохід через вимушене безробіття, змінила умови власного проживання, повернувшись із університетських містечок до батьків та постійного місця проживання, зазнала наслідків вимушеної соціальної ізоляції та втрати соціальних контактів, відчула переживання відносно власного здоров'я своїх батьків і старших родичів, які перебувають у групі підвищеного ризику.

Вивчаючи актуальні потреби студентів, Л. В. Засекіна зауважує, що найбільші труднощі, на думку студентів, пов'язані зі станом власного здоров'я і умовами дистанційного навчання (Засекіна, 2021).

У комплексному дослідженні Г. В. Католик, Л. В. Ковальчук виявлено, що більша частина студентів відзначила вагомий вплив пандемії на їхнє життя: з'явився страх захворіти, а після перенесеної хвороби – захворіти вдруге, також страх за здоров'я близьких людей і момент того, що відбулись зміни, які спровокувала ситуація пандемії (Католик, Ковальчук, 2021). Усі ці фактори впливають на психічний стан людини та рівень її тривожності, різкі непередбачувані зміни у житті індивіда можуть значуще відобразитися на рівні його тривожності, життєвої ригідності та навіть екстравертованості. У більшості опитуваних студентів виявлено такий рівень психоемоційного виснаження, який без ранньої діагностики може трансформуватись у хронічну форму емоційної та фізичної втоми та навіть виявляти ознаки подібні до депресивного розладу.

Ще один аспект, який виявлено у більшості студентів, та який відіграє важливу роль у формуванні синдрому емоційного виснаження, – це високий рівень особистісного віддалення. Це явище виявляється підвищеною роздратованістю, нетерплячістю, негативізмом, униканням контактів, зниженням замученості, байдужістю, у такий спосіб впливаючи на емоційний фон індивіда та на його життя.

Проаналізувавши відповіді студентів щодо впливу пандемії на їхнє життя, Г.В.Католик зауважує, що постійне переживання страху, різкі позапланові зміни у житті, зміни стосунків у родині, зміни структури навчання. Умови пандемії тримають людей у напрузі і впливають на рівень тривожності (Католик, Ковальчук, 2021)..

Визначено ряд закономірностей порушення особистісного функціонування в умовах пандемії (Католик, Ковальчук, 2021).. Зокрема, вона зауважує, що рівень тривожності впливає на рівень професійної мотивації: мотиваційна сфера людини часто залежить від її внутрішнього стану, і під впливом негативних емоцій, а конкретно тривожності, професійна діяльність відходить на менш значущий рівень. Що більший рівень тривожності у людини, то більший рівень її психоемоційного виснаження та особистісного віддалення. Рівень ригідності впливає на рівень психоемоційного виснаження, тобто під ригідністю розуміється невміння людини змінюватись і пристосовуватися до нових умов діяльності. Така якість може заважати професійному розвитку, оскільки рівень професійної мотивації людини визначається її потребами, рівнем інтелекту і рівнем домагань. Високий показник ригідності може ускладнювати розвиток і ріст людини як особистості. Показник екстравертованості впливає на вияв страху перед захворюванням. Це зумовлено тим, що

екстравертовані люди мають більшу потребу в соціальній активності й спілкуванні, ніж люди з високим рівнем інтроверсії. Екстраверти – це особистості, які орієнтовані у своїй поведінці на зовнішній світ та оточення. Тому ризик захворіти під час знаходження у соціумі не впливає на соціальні потреби екстравертованих людей.

Встановлено, що нині в умовах пандемії у більшості людей наявний страх перед хворобою чи страх за своїх близьких. Унаслідок цього підвищується рівень тривожності, який впливає на якість життя та рівень емоційного вигорання. Рівень тривожності також впливає на професійну і мотиваційну сфери людини. Постійна тривожність і переживання призводить до таких наслідків, як хронічна втома, беземоційність, негативізм, депресивні епізоди – а це симптоми, які характеризують також синдром емоційного вигорання.

В умовах пандемії, в зв'язку з поширенням коронавірусної інфекції, на перший план виходять питання подолання або зменшення найбільших чинників стресу, а саме:

1) тривалість карантину – дослідження показують, що велика тривалість карантину пов'язана з погіршенням психічного здоров'я, зокрема, посттравматичними стресовими симптомами;

2) страх інфекції – учасники різних досліджень повідомляли про страхи перед власним здоров'ям або побоювання заразити інших, але найбільше бояться заразити членів сім'ї, ніж тих, хто не перебуває на карантині. Переживання посилювалися, якщо вони відчували будь-які фізичні симптоми, потенційно пов'язані з інфекцією;

3) фрустрація та нудьга – самотність, втрата звичного розпорядку та зменшення соціального та фізичного контакту з іншими часто викликають нудьгу, розчарування та відчуття відірваності від решти світу. Ця фрустрація посилюється в разі неможливості брати участь у звичайних повсякденних заходах, таких як покупки предметів першої необхідності, участь у соціальних мережах чи комунікування по телефону або через інтернет;

4) неадекватна інформація – слабка організація інформування органами охорони здоров'я щодо вжитих дій та плутанина щодо мети карантину є значним чинником стресу, як і недостатньо чіткі інструкції населенню;

5) стигматизація – окрім прямої небезпеки здоров'ю внаслідок насилля, інші люди поводять з інфікованими (або потенційно інфікованими) по-різному: уникають, припиняють контакти, ставляться до них зі страхом і підозрою та роблять критичні коментарі;

б) фінансові втрати можуть бути значною проблемою під час карантину, адже студенти не можуть працювати і повинні перервати свою професійну діяльність без попереднього планування; наслідки цього є тривалим чинником стресу. За результатами різних досліджень фінансові втрати внаслідок карантину створювали серйозні соціально-економічні проблеми та були визнані фактором ризику симптомів психологічних розладів.

Отже, виявлено, що ставлення до здоров'я студентів під час пандемії актуалізується, питання здорового способу життя набувають особливої значущості. Так, процес навчання у виші під час пандемії суттєво ускладнився, зважаючи на постійні прояви емоційної напруги в суспільстві та неможливість здійснювати навчально-професійну діяльність в звичних умовах. Введення карантинних обмежень, запровадження дистанційної освіти з використанням технологій Moodle суттєво змінило ставлення студентів до навчання. А перебування в ситуації соціальної ізоляції, неможливості отримати прямий психологічний контакт з багатьма людьми ускладнило самопочуття та відобразилося на показниках функціонування особистості студента. Разом із тим, важливого значення для студентів у період пандемії набуває система особистісних чинників регуляції власних психоемоційних станів, серед яких чинна роль належить копінг-механізмам.

Копінг-поведінка визначається суб'єктивним значенням ситуації для особистості і має на меті розв'язання реальної проблеми або її емоційне переживання, коректування самооцінки або регулювання взаємин з людьми. Також, аналіз і узагальнення різних підходів дає підстави трактувати копінг-поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє суб'єктові впоратися з стресом або важкою життєвою ситуацією адекватними особистісними особливостям і ситуації способами через усвідомлені стратегії дій. Кожна форма копінг-поведінки специфічна, визначається суб'єктивним значенням ситуації для особистості і відповідає переважно одному із завдань: розв'язанню реальної проблеми або її емоційному переживанню, коректуванню самооцінки або регулюванню взаємин з людьми.

Отже, виявлено, що ставлення до здоров'я студентів під час пандемії актуалізується, питання здорового способу життя набувають особливої значущості. Разом із тим, важливого значення для студентів у період пандемії набуває система особистісних чинників регуляції власних психоемоційних станів, серед яких чинна роль належить копінг-механізмам.

З метою вивчення параметрів ставлення до здоров'я студентів-психологів під час пандемії було проведене дослідження, що реалізовано у квітні-травні 2022 року. В емпіричному дослідженні використано методики: методика самооцінки фізичного, психічного і соціального здоров'я (за Степановим С.С.), Методика «Ставлення до здоров'я» (за Р.А. Березовською); «Шкала психологічного благополуччя» (К. Д. Ріфф, адаптація Т.Шевеленкової і П.Фесенка) та методика копінг-тест Р. Лазаруса. Емпіричною базою дослідження виступала вибірка, до якої увійшли 90 студентів (85 дівчат та 5 хлопців), які навчаються у Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г.Короленка за спеціальністю «053 Психологія». У дослідженні приймали участь лише ті респонденти, які на момент діагностики не мали клінічних ознак фізичних захворювань.

В основу дослідження покладена гіпотеза про те, що особистісне ставлення до здоров'я студентів в умовах пандемії обумовлене характерними для них копінг-стратегіями. Так, студенти, які використовують не конструктивні копінг-стратегії, імовірно, характеризуються зниженим показником психологічного благополуччя, не розвинутою спроможністю до автономії, управління середовищем та дифузними цілями в житті. Вони не цікавляться питаннями свого здоров'я та не мають до нього вираженого когнітивного, емоційного, поведінкового і ціннісного ставлення. Натомість, студентам, які використовують конструктивні копінг-стратегії, скоріше за все, властиві вищі показники психічного здоров'я, виражена здатність до автономії, управління середовищем, особистісного зростання; більше орієнтування в інформації про здоров'я, що втілюється у їх когнітивному, поведінковому та емоційному ставленні до здоров'я, підвищеними показниками психічного та соціального здоров'я.

Розглянемо показники вираженості компонентів здоров'я досліджуваних представників вибірки, що визначено за методикою самооцінки фізичного, психічного і соціального здоров'я (за С.С. Степановим) і представлено на рис. 1.

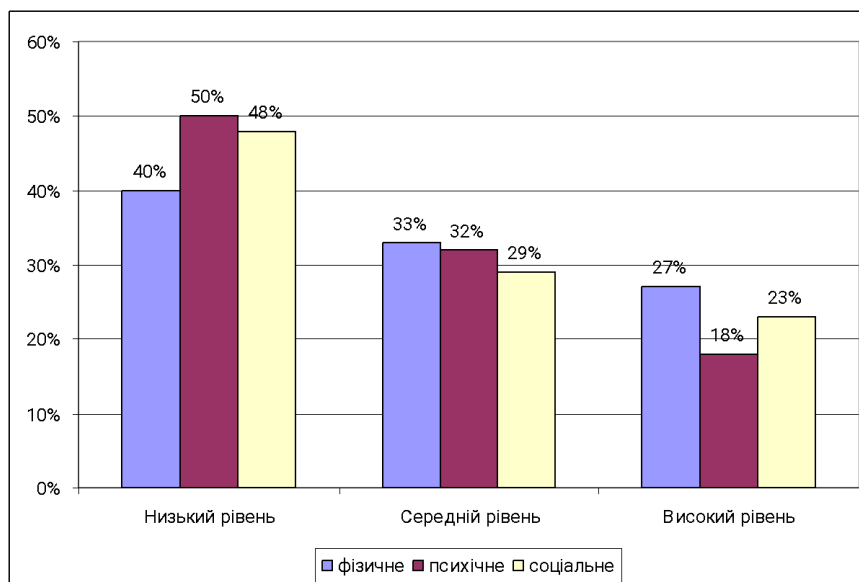


Рис. 1. Показники здоров'я студентів-психологів під час пандемії

Як видно з рис. 1. половина (50%) студентів-психологів досліджуваної вибірки характеризується зниженим показником психічного здоров'я, тобто, має знижений показник емоційної рівноваженості в умовах пандемії. Ці досліджувані постійно знаходяться в негативному емоційному стані, переживають роздратованість, через що відчувають труднощі у функціонуванні та здійсненні навчально-професійної діяльності.

Високий показник психічного здоров'я зафіксований у 18% майбутніх психологів досліджуваної вибірки, які характеризуються позитивним емоційним налаштуванням у житті, переважанням нормального і позитивного емоційного функціонування.

Також, студентам досліджуваної вибірки характерне переважання низького рівня соціального здоров'я, що виявлено у 48% досліджуваних. Такі респонденти схильні до протистоянь та конфліктів, не мають можливості успішно комунікувати з оточуючими людьми. Перебуваючи в умовах соціальної ізоляції та обмежених соціальних контактів такі студенти відчувають нестачу підтримки від оточуючих людей, неспроможність реалізуватися в системі стосунків, внаслідок чого часто конфліктують, схильні до протистоянь та порушень соціальної взаємодії. Їх загальний показник емоційної напруги, зафіксований за цією методикою, виражається в порушенні оптимальної системи комунікації з оточуючими внаслідок неможливості здійснювати контакти повною мірою та в необхідній кількості.

Високий показник соціального здоров'я виявлений нами у 23% представників вибірки, які в умовах соціальної ізоляції змогли

успішно комунікувати з оточуючими, отримувати від них підтримку та реалізовувати свій потенціал в системі стосунків.

Достатньо зниженими є і показники фізичного здоров'я респондентів. Зокрема, 40% мають низький його рівень, а лише 27% представників вибірки – високий. Така тенденція є цікавою зважаючи на те, що більшість досліджуваних є молодими людьми і в момент діагностики не перебували у стані хвороби, проте, скоріше за все, відмічали у себе прояви погіршення самопочуття внаслідок емоційної напруги. Тобто, в умовах пандемії фізичне здоров'я студентів досліджуваної вибірки, не зважаючи на відсутність клінічно виявлених ознак хвороби, погіршилося, що виражено в зниженні енергетичного тону, наявності ознак погіршення самопочуття та підвищеної втомлюваності внаслідок постійного перебування у стані напруги.

Отже, виявлено переважання знижених рівнів фізичного, психічного та соціального здоров'я серед студентів досліджуваної вибірки в умовах пандемії. Тобто, спостерігається загальне зниження показників здоров'я респондентів навіть за умови відсутності клінічних ознак захворювань.

Розглянемо показники вираженості рівнів ставлення до здоров'я представників досліджуваної вибірки, що досліджено за методикою «Ставлення до здоров'я» (за Р.А. Березовською) і представлено на рис.2.

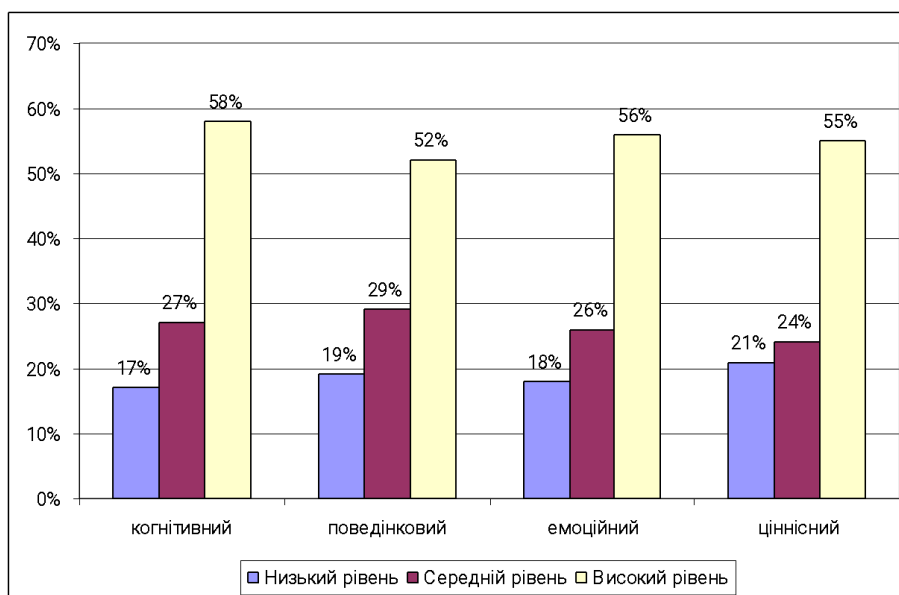


Рис. 2. Показники особистісного ставлення до здоров'я студентів під час пандемії

Як бачимо з рис. 2, серед представників вибірки практично всі компоненти ставлення до здоров'я виражені на високому рівні. Зокрема, високий показник зафіксований нами за вираженістю когнітивного рівня – у 58%, поведінкового – у 52%, емоційного – 56% та ціннісного – 55%. При цьому, низькі показники ставлення до здоров'я характерні не значній частині представників вибірки. Так, низький показник зафіксований нами за вираженістю когнітивного рівня – у 17%, поведінкового – у 19%, емоційного – 18% та ціннісного – 21%. Отже, респонденти досліджуваної вибірки характеризуються вираженим особистісним ставленням до свого здоров'я.

Тож, досліджувані характеризуються вираженими показниками ставлення до власного здоров'я. Зокрема, більшість досліджуваних (58%) характеризуються високим показником когнітивного рівня ставлення до свого здоров'я, мають достатньо велику кількість знань стосовно умов дотримання достатнього рівня здоров'я, усвідомлюють чинники ризику та антиризиків стосовно дотримання високого рівня здоров'я. Низький показник когнітивного рівня ставлення до свого здоров'я виявлений у 17% представників вибірки, які не мають достатньої інформації щодо того, які заходи необхідно вживати, щоб мати високий рівень здоров'я.

Поведінковий рівень ставлення до свого здоров'я також достатньо виражений серед представників вибірки студентів, що зафіксовано у 52% респондентів вибірки. Тобто, більше половини студентів не лише знають, які заходи необхідно вживати для підтримання та покращення свого здоров'я, але і активно їх реалізують їх у своєму житті в умовах пандемії. Низький показник і за вираженістю цього рівня характерний для 19% представників вибірки.

Для 56% представників вибірки характерний високий показник емоційного рівня ставлення до свого здоров'я, вони мають виражене емоційне ставлення до стану свого здоров'я та проявів його порушення, що особливо загострилися у період пандемії. Зокрема, вони надмірно переживають через найменші прояви порушення здоров'я, появу погіршення самопочуття, що може бути пояснено надмірним емоційним ставленням до стану власного здоров'я в умовах пандемії, коли кожен, навіть найменший, прояв погіршення самопочуття сприймається як імовірний прояв корона вірусної інфекції. Тобто, виражений показник емоційного ставлення до свого здоров'я у студентів виступає проявом нагнітання емоційної атмосфери в суспільстві в умовах пандемії. Низький показник емоційного рівня ставлення до свого здоров'я виявлений нами у 18%

студентів, які не мають емоційного реагування на зміни свого стану здоров'я.

Виражене ціннісне ставлення до здоров'я виявлено нами у 55% представників вибірки. Для них здоров'я в умовах пандемії має вираженого ціннісного значення, сприймається як неодмінний атрибут успішного і результативного життя. Залежно від стану свого здоров'я вони оцінюють і свою життєву результативність, спроможність бути успішним у житті. У разі, якщо їх стан здоров'я задовольняє таких досліджуваних, вони відчують життєву результативність, якщо ж стан здоров'я для них не задовільний, то це розповсюджується на все їх сприйняття себе як особистості. Низький показник ціннісного ставлення до здоров'я властивий 21% вибірки, які практично зневажливо ставляться до свого стану здоров'я.

Отже, нами зафіксоване виражене ціннісне ставлення студентів досліджуваної вибірки до свого здоров'я, що виражається і в когнітивному, і в емоційному, і в поведінковому компонентах даного явища. При цьому, така надмірна уважність та ціннісне ставлення студентів до здоров'я, імовірно, пов'язані з надмірним акцентуванням уваги на вагомості здоров'я людини під час пандемії.

Вагомим діагностичним показником у нашому дослідженні в контексті ставлення до здоров'я студентів в умовах пандемії виступало вивчення показників їх благополуччя, що здійснено за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Д. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової і П. Фесенка). Результати дослідження представлено на рис. 3.

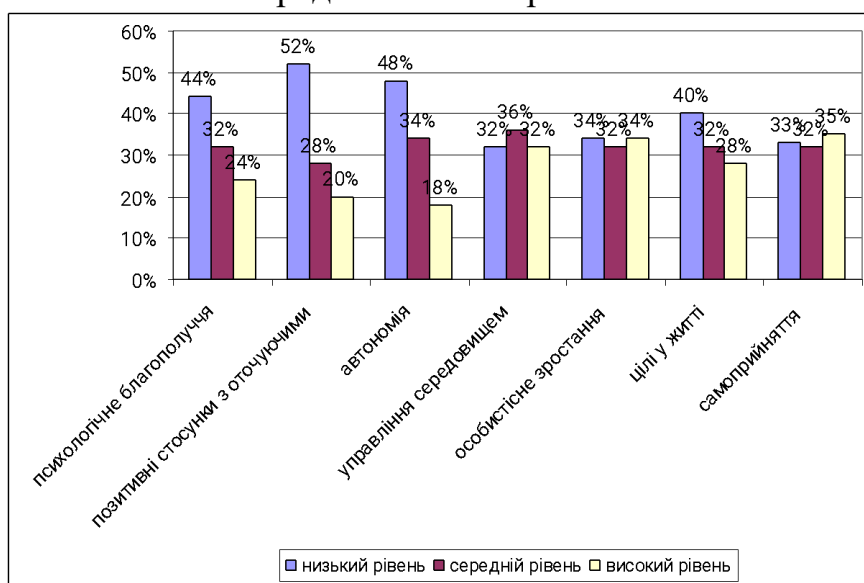


Рис. 3. Показники психологічного благополуччя студентів досліджуваної вибірки під час пандемії

Як видно з рис. 3, студенти із досліджуваної вибірки характеризуються дещо зниженим показником психологічного благополуччя, що виявлено у 44% представників вибірки. Вони характеризуються труднощами в життєвій самореалізації, мають усталене негативне ставлення до себе, розцінюють себе як не результативних у житті та залежних від ситуації, що обумовлено проявами емоційної напруги в ситуації пандемії. Високий показник психологічного благополуччя виявлений нами у 24% представників вибірки, які успішні у житті, позитивно оцінюють свою діяльність та результативність, спроможні до успішного та результативного функціонування. Такі досліджувані позитивно оцінюють своє життя та свою активність у житті, вони реалізуються у різних сферах, включаючи спілкування, взаємодію, діяльні сну реалізацію.

Охарактеризуємо показники психологічного благополуччя респондентів. Зокрема, найнижчими показниками психологічного благополуччя студентів в умовах пандемії виступають позитивні стосунки з оточуючими людьми (52% мають низький показник цієї якості) та автономія (48%). Такі дані є закономірними в умовах пандемії і яскраво відображають труднощі, з якими зустрічається особистість в умовах пандемії та соціальної ізоляції. Так, студенти досліджуваної вибірки переважно не задоволені системою своїх соціальних контактів, оскільки не мають достатньої кількості спілкування і можливості його реалізувати, отримати підтримку, безпосередньо взаємодіяти з іншими людьми, тощо. Відчуваючи нестачу соціальних контактів в умовах соціальної ізоляції при пандемії у студента знижується рівень суб'єктивного благополуччя. Студентам не вистачає підтримки, можливості поговорити з іншими людьми, проявити до них зацікавленість та обмінятися емоціями.

Достатньо значущим виступає поєднання серед шкал психологічного благополуччя у досліджуваних показника зниженого задоволення системою стосунків із зниженими даними щодо автономії. Тобто, отримані результати засвідчують, що студенти досліджуваної вибірки характеризуються одночасно і зниженою автономністю, і неможливістю реалізуватися в системі стосунків і спілкування. Перебуваючи в умовах соціальної ізоляції, студенти прагнуть здійснювати спілкування (його нестача виражається в зниженні рівня благополуччя), проте не можуть цього зробити через соціальні обмеження. Разом із тим, вони і не можуть перебувати в автономії, хоча мають для цього всі можливості в умовах ізоляції. Вони потребують спілкування і не задоволені неможливістю його здійснення. Імовірно, така виражена їх потреба в спілкуванні

обумовлена необхідністю отримання соціальної підтримки, що виступає різновидом волаючої поведінки і буде розглянуто в наступному розділі роботи.

Лише 20% досліджуваних характеризуються високим рівнем позитивних стосунків з оточуючих, змогли успішно комунікувати з оточуючими в умовах пандемії та соціальної ізоляції, а 18% – розцінюють себе як виключно спроможних до автономії та перебування на самоті як самодостатньої особистості.

Також, зафіксоване деяке зниження показника визначеності життєвих цілей у студентів, що на низькому рівні виражено у 40% респондентів, а на високому – у 28%. Тобто, перебування в умовах пандемії призвело до переорієнтації життєвих цілей студентів, їх життєві пріоритети змінилися та зорієнтувалися, імовірно, у бік ціннісного ставлення до власного здоров'я та забезпечення добробуту.

Інші показники психологічного благополуччя мають посередній рівень вираженості і можемо виявити по три більш-менш рівномірно виражені групи респондентів – із низьким, середнім і високим рівнем – у вибірці досліджуваних. Так, високий рівень управління середовищем характерний 32% респондентів, особистісного зростання – 34%, самосприйняття – 35%. При цьому, низький показник за такими шкалами становить за вираженістю управління середовищем – 32%, особистісного зростання – 34% та самосприйняття – 33%.

Тобто, в умовах пандемії чинниками, які забезпечують оптимальне благополуччя студентів, виступають їх орієнтації на особистісне зростання та збагачення індивідуального досвіду в діяльності та при перебуванні на самоті при тому, що їх благополуччя суттєво порушується за умови неможливості задовольнити потреби у спілкуванні і перебування в самодостатності, за необхідності переорієнтації життєвих цілей.

У нашому дослідженні вагомим завданням виступало вивчення специфіки вираженості копінг-стратегій серед студентів досліджуваної вибірки, адже саме переважаючі копінг-стратегії задають напрямки долаття стресу і напруги студентами в умовах пандемії.

З метою перевірки сформульованої нами гіпотези вагомим завданням даного дослідження виступало вивчення копінг-поведінки серед респондентів досліджуваної вибірки, отримані за методикою діагностики копінг-поведінки (за Р. Лазарусом). Такі дані представлені на рис. 4.

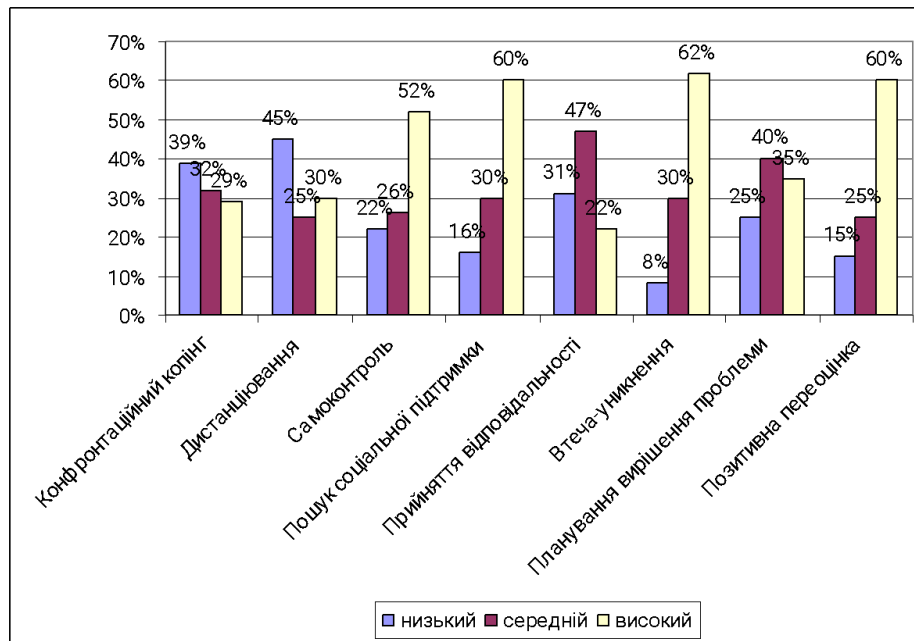


Рис. 4. Показники копінг-стратегій студентів досліджуваної вибірки в умовах пандемії

Як видно з рис. 4, найбільш вираженими копінг-стратегіями досліджуваних виступають самоконтроль, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення та позитивна переоцінка. Найменш виражені стратегії копінг-поведінки студентів досліджуваної вибірки: конфронтаційний копінг, дистанціювання, прийняття відповідальності та планування вирішення проблеми. Тож, найбільш вираженою копінг-стратегією поведінки студентів в умовах пандемії є втеча-уникнення, що характерна на високому рівні вираженості для 62% представників вибірки. Вони долають стресові ситуації (у тому числі і соціальну ізоляцію в умовах пандемії та коронавірусної інфекції) за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання, тощо. При виразній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях в умовах карантину – наприклад, прояви схильності до перегляду дитячих фільмів, повернення до справ, якими вони займалися раніше, до забутих хобі, тощо. Часто така копінг-стратегія може набувати не адаптивного характеру через відсутність потенціалу у досліджуваних для вирішення стресової ситуації, а лише наявну тенденцію до зменшення напруги компенсаторними формами поведінки.

Також, серед досліджуваних вираженою є копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (60% студентів-психологів), що в умовах соціальної ізоляції набуває особливого значення. Для таких студентів характерне вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх

(соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Для них характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування підтримки, уваги, співчуття, конкретної дієвої допомоги. Тобто, вони долають стресову ситуацію, наприклад, соціальної ізоляції та перебування в умовах карантину, за рахунок активізації стосунків з оточуючими людьми, що характерно для представників юнацького віку, коли соціальні стосунки набувають особливого значення. Також, соціальні стосунки мають важливого значення в умовах соціальної ізоляції, вони починають більше цінуватися та набувають більш вираженого значення.

Також, вираженим стилем копінгу студентів є позитивна переоцінка, характерна для 60% опитуваних. Для таких досліджуваних характерне подолання негативних переживань у зв'язку з пандемією за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання, зменшення ваги негативного впливу інфекційних захворювань. Характерна орієнтованість на зверхособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком. Вираженість такої стратегії копінгу свідчить про достатньо високий рівень сформованості абстрактного мислення та рефлексії у досліджуваних.

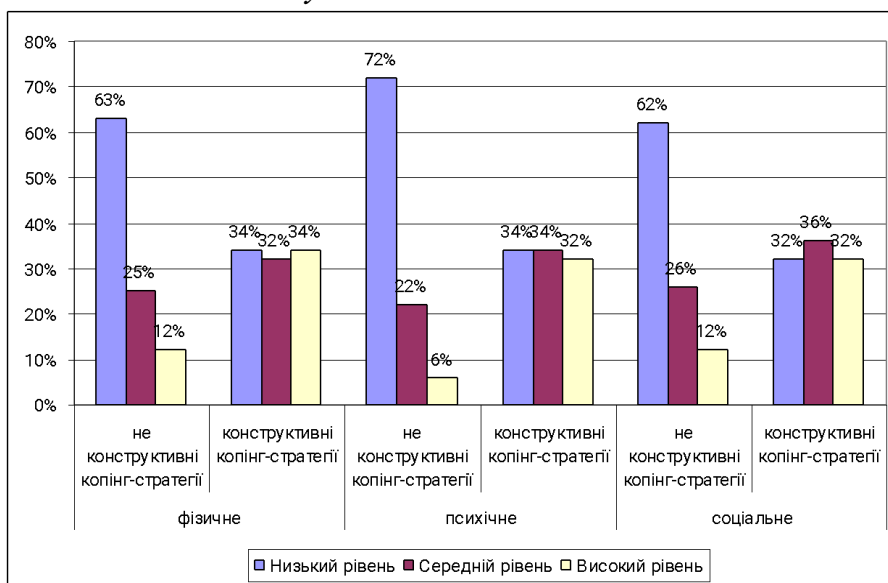
Окрім цього, студентам властива схильність до самоконтролю як стратегії копінг-поведінки (52% студентів). У цих респондентів подолання негативних переживань реалізується у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання.

Значно менше вираженими є копінг-стратегії студентів у вигляді конфронтаційного копінгу (29%), дистанціювання (30%), прийняття відповідальності (22%) та планування вирішення проблеми (35%). Тобто, досліджувані не схильні демонструвати як афективні та протестні форми копінг-поведінки (як конфронтаційний копінг, так і дистанціювання), так і не демонструють зрілі форми особистісної поведінки у вигляді прийняття відповідальності чи планування вирішення стресової ситуації. Загалом, властиві досліджуваним копінг-стратегії відповідають картині юнацького віку із акцентуванням уваги на поєднанні значимості соціальних стосунків для них при намаганнях в одних ситуаціях втекти від проблеми чи стресової ситуації, а в інших – намагатися переоцінити її значимість чи проявити самоконтроль.

Для перевірки сформульованої нами гіпотези про взаємозв'язок особистісного ставлення до здоров'я та копінг-поведінки студентів-психологів в умовах пандемії порівнюємо вираженість показників різних компонентів здоров'я у двох групах досліджуваних – із конструктивними (пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка) та не конструктивними (втеча-уникнення, дистанціювання) копінг-стратегіями. В сонові сформульованої гіпотези лежить припущення про визначальну роль копінг-стратегій поведінки у переживанні травмуючих подій, у тому числі і ситуації пандемії та вимушеної соціальної ізоляції.

Тож, розглянемо показники вираженості компонентів здоров'я студентів з переважанням різних стратегій копінг-поведінки, що представлено графічно на рис. 5.

Рис. 5 Показники фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів-психологів із різними копінг-стратегіями поведінки в умовах пандемії



Як видно з рис. 5, студенти із переважанням різних стратегій копінг-поведінки характеризуються відмінними показниками вираженості компонентів здоров'я в умовах пандемії. Зокрема, досліджувані, яким характерне переважання конструктивних стратегій копінг-поведінки характеризуються більш вираженими показниками фізичного ($t=3,64$, $p<0,01$), психічного або емоційного ($t=2,37$, $p<0,05$) та соціального ($t=2,29$, $p<0,05$) здоров'я. Будучи орієнтованими на пошук позитивного у будь-якій життєвій ситуації, орієнтуючись на можливість отримати підтримку від оточуючих людей, такі студенти під час вимушеної соціальної ізоляції характеризуються кращим самопочуттям, більш позитивними емоційними станами та

можливістю успішно комунікувати з представниками соціального оточення, навіть в умовах обмеження спілкування та пересування. Властиві для них копінг-стратегії виступають вагомим ресурсом їх активності у житті та діяльності в умовах пандемії. Зустрічаючись зі складними кризовими ситуаціями такі студенти орієнтовані на поук ресурсів їх вирішення, переорієнтації себе на отримання підтримки від оточуючих, віднаходження шляхів зростання у складній життєвій ситуації.

Натомість, серед студентів із не конструктивними копінг-стратегіями переважають знижені показники фізичного (63%), психічного (72%) та соціального здоров'я (62%). Зустрічаючись із складними життєвими ситуаціями в умовах пандемії, маючи обмеження у соціальній взаємодії, ці студенти не шукають конструктивних шляхів вирішення цих труднощів та особистісного зростання, а обирають стратегію уникнення, проявляючи механізми психологічного захисту, регресуючи в бік інфантильних поведінкових реакцій – «сховатися від проблеми», не приймати ніяких рішень, очікуючи, що проблема розв'яжеться сама по собі. Вони дистанціюються від труднощів, зауважуючи, що не мають особистісного ресурсу для подолання такого стану справ. Отже, студенти із конструктивними копінг-стратегіями дійсно мають вищі показники здоров'я, порівняно з досліджуваними, які застосовують не конструктивні копінг-стратегії поведінки.

Розглянемо показники вираженості рівнів ставлення до здоров'я серед двох груп досліджуваних майбутніх психологів із переважанням різних копінг-стратегій, що представлено на рис. 6.

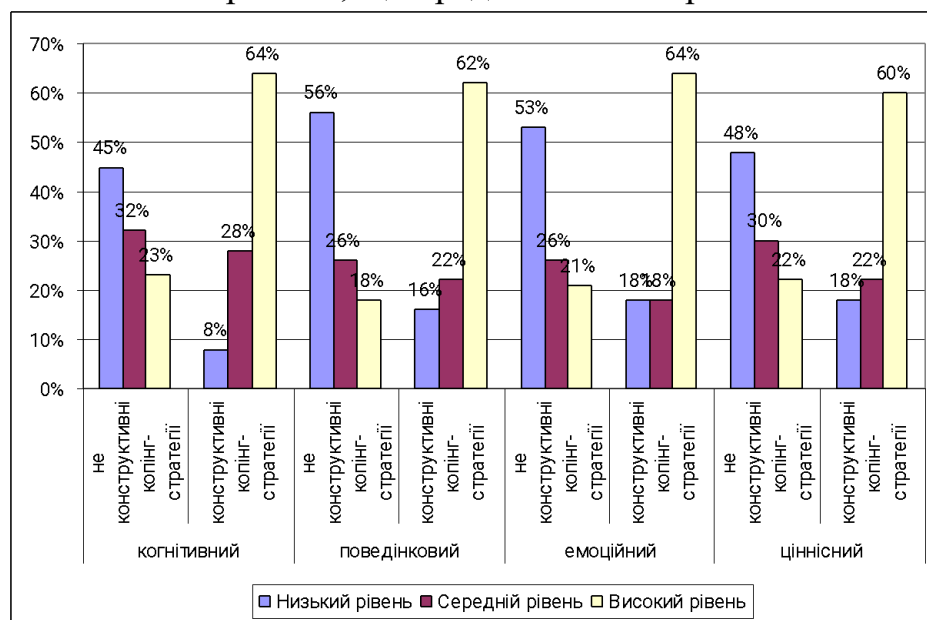


Рис. 6. Показники особистісного ставлення до здоров'я студентів із конструктивними та не конструктивними копінг-стратегіями в умовах пандемії

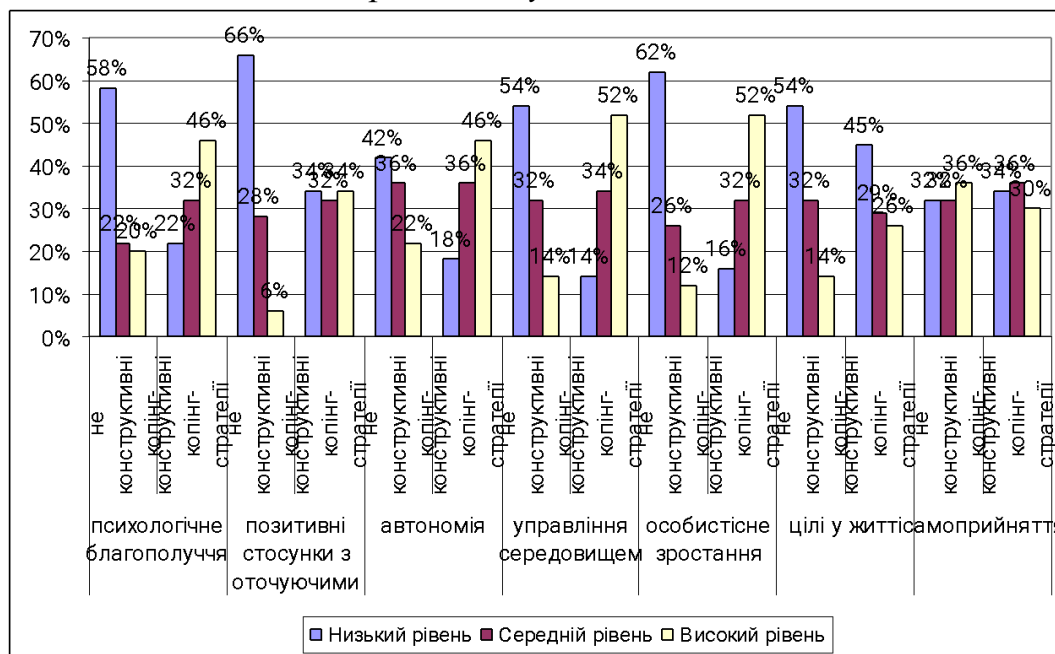
Як свідчать дані рис. 6, студенти із переважанням різних копінг-стратегій характеризуються відмінними показниками особистісного ставлення до здоров'я в умовах пандемії. Зокрема, студенти, які використовують конструктивні стратегії копіngu, характеризуються вищими показниками когнітивного ($t= 3,47, p<0,01$), поведінкового ($t= 3,55, p<0,01$), емоційного ($t= 3,902, p<0,01$) та ціннісного ($t= 3,94, p<0,01$) рівнів ставлення до свого здоров'я. Тобто, будучи більше орієнтованими на пошук соціальної підтримки та розглядаючи ускладнені умови життя під час пандемії як ситуацію, що розкриває їх особистісні ресурси, такі студенти більш відповідально та ціннісно ставляться до власного здоров'я – вони читають більше інформації стосовно його збереження, мають більш емоційно позитивне ставлення до проявів свого здоров'я, що виступає для них як цінність. Вони не лише знають як уберегти своє здоров'я, але і активно впроваджують у життя набуті знання, засновуючись на виявлені копінг-стратегії позитивної переоцінки складної життєвої ситуації. Тобто, умови пандемії такі студенти сприймають як виклик, що активізує їх особистісні ресурси, дає можливість більш повноцінно функціонувати та сформувані новий ціннісний рівень ставлення до свого здоров'я та підтримувати його.

Натомість, серед студентів із не конструктивними копінг-стратегіями, в умовах пандемії спостерігається переважання знижених показників ставлення до свого здоров'я. Зокрема, низькі рівні зафіксовані у них за вираженістю когнітивного (45% при 8% в іншій групі), поведінкового (56% та 16%), емоційного (53% та 18%) і ціннісного рівнів (48% та 18%). Отже, застосовуючи не конструктивні копінг-стратегії в умовах переживання пандемії студенти погіршують своє ставлення до власного здоров'я. Уникаючи проблем та дистанціюючись від необхідності їх вирішення, розглядаючи ситуацію пандемії виключно як загрозу, яка несе виключно негативні впливи, такі студенти, проявляючи інфантильні реакції, дистанціюються від проблеми, уникають необхідності її вирішення, ховаючись за хобі, переглядом кінофільмів, постійному нервовому відшукуванні інформації про те, що «скоро пандемія закінчиться і все буде добре». Вони, переміщуючи фокус на оточуючий світ, не докладають особистісних зусиль для того. Щоб оптимізувати свій психоемоційний та фізичний стан, і ще більшою мірою потрапляють у стан неблагополуччя.

Отже, студенти, які використовують не конструктивні копінг-стратегії в умовах пандемії, характеризуються дійсно зниженими усіма аспектами ставлення до здоров'я. Натомість, студенти із конструктивними копінг-стратегіями характеризуються переважанням ставлення до здоров'я на когнітивному, поведінковому, емоційному та ціннісному рівні.

Розглянемо показники психологічного благополуччя студентів двох досліджуваних груп, що подано на рис. 7.

Рис. 7. Показники психологічного благополуччя студентів із переважанням конструктивних та не конструктивних копінг стратегій в умова пандемії



Як видно з рис. 7, студенти із переважанням різних копінг-стратегій характеризуються відмінними показниками психологічного благополуччя. Зокрема, студентам із не конструктивними копінг-стратегіями характерні знижені рівні психологічного благополуччя ($t=2,44$, $p<0,05$), позитивних стосунків з оточуючими людьми ($t=3,62$, $p<0,01$), автономії ($t=3,916$, $p<0,01$), управління середовищем ($t=3,19$, $p<0,01$), визначеності життєвих цілей ($t=3,41$, $p<0,01$). Тобто, застосовуючи стратегії уникнення вирішення проблеми та дистанціювання від травматичної ситуації, такі студенти не спрямовують свою активність на оптимальне вирішення ситуації соціальної ізоляції, нестачі контактів, емоційної напруги. Вони дистанціюються від труднощів та складної ситуації, уникають прийняття рішення, проявляючи інфантильні манери поведінки (фантазування, мріяння, безпідставні сподівання на краще), проте при цьому не докладають ніяких зусиль до покращення стану свого

здоров'я, можливості справлятися з труднощами в умовах пандемії та соціальних обмежень. Для них характерними стають зниження загального рівня благополуччя, виражені труднощі в реалізації автономії та спілкування з оточуючими, зниження спроможності управляти соціальним середовищем. Для таких студентів не характерним є особистісне зростання та набуття нового досвіду. Для них характерні розмиті життєві цілі та погіршене сприйняття власної особистості.

Натомість, студенти, які використовують конструктивні копінг-стратегії, характеризуються переважанням високих показників загального психологічного благополуччя (46% при 20% в іншій групі), позитивних стосунків з оточуючими (34% та 6%), автономії (46% та 22%), управління соціальним середовищем (52% та 14%), особистісного зростання (52% та 12%). Тобто, застосовуючи конструктивні копінг-стратегії в умовах перебування в стані емоційної та інформаційної напруги під час пандемії, ці студенти почувають себе більш благополучно. Вони намагаються віднайти максимально ефективні способи поведінки та збереження свого здоров'я і благополуччя, розглядають ситуацію з коронавірусом як виклик, що актуалізація їх особистісні ресурси. Як наслідок до свого здоров'я вони ставляться більш відповідально і спроможні до вищого рівня вираженості спроможності перебування в стані автономії, реалізації комунікативних контактів дистанційними способами і засобами. Вони більше спроможні організовувати соціальну взаємодію та процес переживання пандемії сприймають як такий, що провокує їхнє особистісне зростання та набуття нових особистісних характеристик.

При цьому, нами зафіксовано, що представники двох груп суттєво не відрізняються за показником визначеності життєвих цілей та самосприйняття, які рівномірно виражені в двох групах респондентів. Тобто, не залежно від заснованих копінг-стратегій, студенти досліджуваної вибірки мають посереднє самосприйняття себе в умовах пандемії та відчують перебудову життєвих цілей.

Отже, сформульована нами гіпотеза доведена. Дійсно, особистісне ставлення до здоров'я студентів в умовах пандемії обумовлене характерними для них копінг-стратегіями. Так, студенти, які використовують не конструктивні копінг-стратегії, справді, характеризуються зниженим показником психологічного благополуччя, не розвинутою спроможністю до автономії, управління середовищем та дифузними цілями в житті. Вони не цікавляться питаннями свого здоров'я та не мають до нього вираженого

когнітивного, емоційного, поведінкового і ціннісного ставлення. Натомість, студентам, які використовують конструктивні копінг-стратегії, дійсно, властиві вищі показники психічного здоров'я, виражена здатність до автономії, управління середовищем, особистісного зростання; більше орієнтування в інформації про здоров'я, що втілюється у їх когнітивному, поведінковому, емоційному і ціннісному ставленні до здоров'я, підвищеними показниками психічного та соціального здоров'я.

Висновки і рекомендації

Узагальнення результатів досліджень дозволяє зауважити, що під час пандемії ставлення студентів до здоров'я набуває специфічних характеристик, зумовлених перебуванням в стані соціальної ізоляції, модифікацією навчання, емоційною напругою, тощо. Зокрема, найбільш типовими проявами модифікації ставлення до здоров'я студентів під час пандемії визнаються підвищення тривожності, емоційного вигорання та фрустрації, зниження показників мотивації навчання внаслідок переорієнтації на задоволення базових потреб особистості, вияв особистісного дистанціювання в умовах опосередковано взаємодії на тлі типових комунікативних труднощів, пов'язаних із ізоляцією та неможливістю повноцінно спілкуватися.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що серед представників вибірки переважають знижені показники фізичного, психічного та соціального здоров'я. Досліджувані переважно знаходяться в негативному емоційному стані, переживають роздратованість, через що відчують труднощі у здійсненні навчально-професійної діяльності. Перебуваючи в умовах обмежених соціальних контактів вони відчують нестачу підтримки від оточуючих людей, неспроможність реалізуватися в системі стосунків, внаслідок чого часто конфліктують, схильні до протистоянь та порушень соціальної взаємодії. В умовах пандемії фізичне здоров'я студентів досліджуваної вибірки, не зважаючи на відсутність клінічно виявлених ознак хвороби, погіршилося, що виражено в зниженні енергетичного тону, наявності ознак погіршення самопочуття та підвищеної втомлюваності внаслідок постійного перебування у стані напруги.

Виявлено, що серед представників вибірки практично всі компоненти ставлення до здоров'я виражені на високому рівні. Більшість досліджуваних характеризуються високим показником когнітивного рівня ставлення до свого здоров'я, мають достатньо велику кількість знань стосовно умов дотримання достатнього рівня

здоров'я. Більше половини студентів не лише знають, які заходи необхідно вживати для підтримання та покращення свого здоров'я, але і активно їх реалізують їх у своєму житті в умовах пандемії. Для представників вибірки характерний високий показник емоційного рівня ставлення до свого здоров'я, вони мають виражене емоційне ставлення до стану свого здоров'я та проявів його порушення, що особливо загострилися у період пандемії. Вони надмірно переживають через найменші прояви порушення здоров'я, появу погіршення самопочуття, що може бути пояснено надмірним емоційним ставленням до стану власного здоров'я в умовах пандемії, коли кожен, навіть найменший, прояв погіршення самопочуття сприймається як імовірний прояв коронавірусної інфекції. Для досліджуваних здоров'я в умовах пандемії має виражене ціннісне значення, сприймається як неодмінний атрибут успішного і результативного життя.

Визначено, що студентам властивий дещо знижений показник психологічного благополуччя. Найнижчими показниками досліджуваних виступають позитивні стосунки з оточуючими, спроможність до автономії, визначеність життєвих цілей, управління соціальним середовищем.

Нами з'ясовано, що найбільш вираженими копінг-стратегіями досліджуваних виступають самоконтроль, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення та позитивна переоцінка. Найменш виражені стратегії копінг-поведінки студентів: конфронтаційний копінг, дистанціювання, прийняття відповідальності та планування вирішення проблеми.

При цьому, дійсно особистісне ставлення до здоров'я студентів в умовах пандемії обумовлене характерними для них копінг-стратегіями. Досліджувані, яким характерне переважання конструктивних стратегій копінг-поведінки, характеризуються більш вираженими показниками фізичного, психічного та соціального здоров'я. Будучи орієнтованими на пошук позитивного у будь-якій життєвій ситуації, орієнтуючись на можливість отримати підтримку від оточуючих людей, такі студенти під час вимушеної соціальної ізоляції характеризуються кращим самопочуттям, більш позитивними емоційними станами та можливістю успішно комунікувати з представниками соціального оточення. Натомість, серед студентів із не конструктивними копінг-стратегіями переважають знижені показники фізичного, психічного та соціального здоров'я. Зустрічаючись із складними життєвими ситуаціями в умовах пандемії, вони не шукають конструктивних шляхів вирішення цих труднощів та

особистісного зростання, а обирають стратегію уникнення, регресуючи в бік інфантильних поведінкових реакцій – «сховатися від проблеми», не приймати ніяких рішень, очікуючи, що проблема розв'яжеться сама по собі.

Студенти, які використовують конструктивні стратегії копіngu, характеризуються вищими показниками когнітивного, поведінкового, емоційного та ціннісного рівнів ставлення до свого здоров'я. Будучи більше орієнтованими на пошук соціальної підтримки та розглядаючи ускладнені умови життя під час пандемії як ситуацію, що розкриває їх особистісні ресурси, такі студенти більш відповідально та ціннісно ставляться до власного здоров'я – читають більше інформації стосовно його збереження, мають більш емоційно позитивне ставлення до проявів свого здоров'я, що виступає для них як цінність. Вони активно впроваджують набуті знання у поведінці. Натомість, серед студентів із не конструктивними копінг-стратегіями, в умовах пандемії спостерігається переважання знижених показників ставлення до свого здоров'я. Уникаючи проблем та дистанціюючись від необхідності їх вирішення, такі студенти ховаються за переглядом кінофільмів, постійним нервовим відшукуванням інформації про те, що «скоро пандемія закінчиться і все буде добре».

Студентам із не конструктивними копінг-стратегіями характерні знижені рівні психологічного благополуччя, позитивних стосунків з оточуючими людьми, автономії, управління середовищем, особистісного зростання, визначеності життєвих цілей і самосприйняття. Вони дистанціюються від труднощів та складної ситуації, уникають прийняття рішення, проявляючи інфантильні манери поведінки, проте не докладають ніяких зусиль до покращення стану свого здоров'я в умовах пандемії та соціальних обмежень.

Натомість, застосовуючи конструктивні копінг-стратегії в умовах перебування в стані емоційної та інформаційної напруги під час пандемії, студенти почувають себе більш благополучно. Вони намагаються віднайти максимально ефективні способи поведінки та збереження свого здоров'я, розглядають ситуацію з коронавірусом як виклик, що актуалізація їх особистісні ресурси. Як наслідок до свого здоров'я вони ставляться більш відповідально і спроможні до вищого рівня вираженості спроможності перебування в стані автономії, реалізації комунікативних контактів дистанційними способами і засобами.

Результати дослідження можуть бути використані у діяльності психолога ЗВО, що спрямована на підвищення ціннісного ставлення до здоров'я досліджуваних, забезпечення емоційної стійкості та

оптимального функціонування в умовах соціальної ізоляції та дистанційного навчання.

Разом із тим, проблема чинників психологічного благополуччя і ставлення до здоров'я студентів в умовах сучасних дискурсів постає остаточно не вивченою та потребує подальших розвідок. Зокрема, перспективою подальших досліджень виступатиме вивчення особливостей психологічного благополуччя майбутніх фахівців соціономічних професій в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ:

1. Волинець, Н. (2017). Структурні, рівнені та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України Серія: психологічні науки. Хмельницький: Видавництво НАДСПУ, 3(8), 28-31.
2. Гресько, І.М. (2020). Професійне здоров'я особистості в умовах пандемії. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2020 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ, 39-42.
3. Гула, Н.В. (2013). Динаміка саморегуляції негативних психічних станів студентів. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент, 12, 203–213.
4. Добровольська, Л. (2013). Умови та чинники збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. Український науковий журнал «Освіта регіону», 2, 223.
5. Засекіна, Л. В. (2021). Академічна доброчесність, якість освіти та якість життя студентів в умовах дистанційного навчання під час COVID-19. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, Січень, 12, 41–45.
6. Католик, Г. В., Ковальчук, Л.В. (2021). Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії. Соціально-правові студії, 3 (13), 198-205.
7. Мунаспіпова-Мотяш, І.М. (2021). Особливості суб'єктивного благополуччя студентів різних спеціальностей в умовах пандемії. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: Зб. наукпраць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня – 01 жовтня 2021 р.) [Електронний ресурс] / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова,

- Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 183–186.
8. Ордатій, Н. (2021). Рівень екологічної тривожності студентів в умовах дистанційного навчання під час карантинних обмежень COVID-19. *Психологічний журнал*, 7, №6, 30-38.
 9. Перепелюк, Т.Д., Гриньова, Н.В. (2021). Особливості стану психічного здоров'я студентів в умовах пандемії. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, Том 32 (71), 1, 110–114.
 10. Перетятко, Л.Г., Тесленко, М.М. (2018). Дослідження особливостей психічного здоров'я студентів у закладах вищої освіти різного спрямування. *Психологія і особистість*, 2, 108–120.
 11. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник* / за наук. ред. В.Г. Кременя. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
 12. Blumberg, I. (1997). Mental "health" and mental "illness". *Hosp Commun. Psychiatry*, Vol. 130, 3, 229-239.
 13. Brooks, S. K. et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912–920.
 14. Li, W. et al. (2020). Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China. *International Journal of Biological Science*, 16, 1732–1738.
 15. Mucci, N., Giorgi, G., Roncaioli, M., Fiz Perez, J. & Arcangeli, G. (2016). The correlation between stress and economic crisis: a systematic review. *Neuropsychiatry Disorders Treatment*, 12, 983–993.
 16. Osadchenko, I.I., Perepeliuk, T.D., Baldyniuk, O.D., Masliuk, R.V., Semenov, A.A. (2020). The essence and causes of mass panic: An analysis of data on the beginning of quarantine in Ukraine. *International Journal of Criminology and Sociology*, 31 December 2020, Volume 9, 3146-3156.
 17. Płomecka, M., Jawaid, A., Radziński, P., & Baranczuk, Z. Mental health impact of COVID-19: A global study of risk and resilience factors. 2020. medRxiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/zj6b4>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ

Харченко А.С.

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Полтавського національного педагогічного

університету імені В. Г. Короленка

(м. Полтава, вул. Остроградського, 2)

Ключові слова: психологічне благополуччя, особистість, віковий період, жінки ранньої дорослості, жінки середньої дорослості, задоволеність якістю життя, життєстійкість, щастя.

Вступ. Швидкоплинність, нестабільність та мінливість сучасного суспільства вимагають від людини гнучкості та здатності внутрішньо змінюватися й адаптуватися. У ситуаціях високої невизначеності особливо гостро постає проблема збереження психологічного благополуччя жінок різного віку та факторів, що йому сприяють.

Сьогодні розвиток громадянського суспільства та захист гендерної рівності змінили ролі чоловіків і жінок, відкриваючи для жінок все більше можливостей. Ці соціальні перетворення тісно пов'язані зі зміною самоставлення жінок, а також появою нових характеристик, що визначають їх психологічне благополуччя.

XXI століття принесло в суспільну свідомість зміну ролі жінки і сприйняття жіночої самостійності, амбіцій та вибору. Тобто жінка планує своє життя, навчається у вищому закладі освіти, працює, обирає партнера, приймає рішення про материнство та свій життєвий шлях. Сучасні жінки все частіше прагнуть самореалізуватися поза сім'єю, розвивати свої здібності, отримувати освіту, досягати високих посад у кар'єрі та набувати більшої фінансової незалежності.

Дослідження психологічного благополуччя жінок у ранній та середній дорослості є особливо актуальною проблемою, оскільки саме цей віковий період є найбільш активним з точки зору самореалізації в різних сферах життя: сімейній, професійній, особистісній.

1. Теоретичний аналіз психологічного благополуччя жінок

У сучасному світі особливого значення набула роль психологічного благополуччя для оптимального функціонування особистості та підтримки внутрішньої рівноваги.

Наприкінці 60-х років минулого століття поняття «психологічне благополуччя» увів у науку Н. Бредберн, який його визначав як баланс між позитивним і негативним афектами. На думку Н. Бредберна, це і є станом щастя. Під психологічним благополуччям він розуміє стійкий психічний стан людини зі своїми унікальними особливостями (Bradburn, 1969).

Розробці проблеми психологічного благополуччя присвячені роботи таких зарубіжних психологів, як К. Ріфф, Е. Дінера, Р. Райана, Е. Десі та інших.

К. Ріфф пропонує багатовимірну модель, що включає шість компонентів: позитивні відносини з оточуючими; автономію, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті, самоприйняття (Ryff, Keyes, 1995), яка представлена на рисунку 1 (див.рис.1).

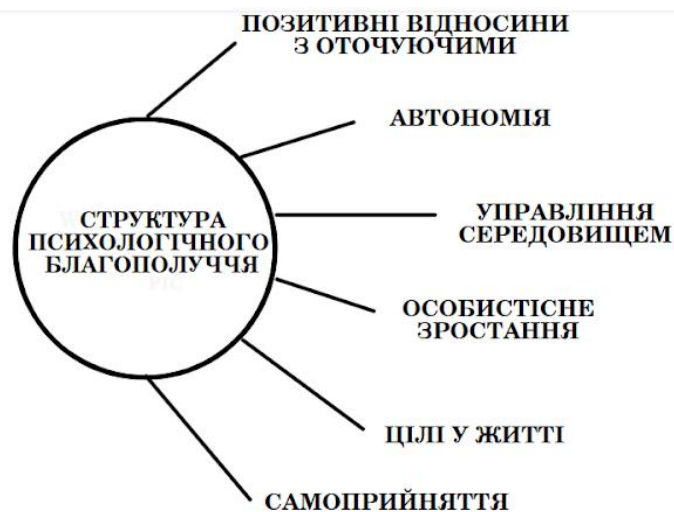


Рис.1. Структура психологічного благополуччя (за К.Ріфф)

Перший компонент структури психологічного благополуччя, за К.Ріфф, –позитивні відносини з оточуючими розуміються як уміння співпереживати, здатність бути відкритим для спілкування, а також наявність навичок, які допомагають встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми. Також ця характеристика включає бажання бути гнучким у взаємодії з навколишніми, уміння дійти компромісу. Проте, відсутність цієї якості свідчить про самотність, неможливість встановлювати й підтримувати довірчі відносини, небажання шукати компроміси, замкнутість.

Другий складник структури – автономія. Людина, яка має високу автономію, здатна бути незалежною (не побоюється протиставляти свою думку думці більшості; може дозволити собі нестандартну

поведінку й мислення; оцінювати себе, виходячи з власних переваг). Якщо достатній рівень автономії відсутній, то людина виявляє конформізм, надмірну залежність від думки оточуючих; їй важко приймати рішення; її поведінка значно підкріплена впливом суспільства.

Управління навколишнім середовищем, як третій компонент психологічного благополуччя, передбачає наявність якостей, які забезпечують успішне володіння різними видами діяльності, здатність досягати бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей. У разі нестачі цієї особливості спостерігається почуття власного безсилля, некомпетентності, нездатність щось змінити або покращити, щоб отримати бажане.

Особистісне зростання, четвертий складник за структурою, передбачає прагнення розвиватися, вчитися та сприймати нове, а також наявність відчуття власного прогресу. Якщо з якихось причин особистісне зростання неможливе, то наслідком цього стає почуття нудьги, стагнації, відсутність віри у власну здатність до змін та оволодіння новими вміннями й навичками, зменшення інтересу до життя.

П'ятий компонент психологічного благополуччя – наявність життєвих цілей – пов'язаний з переживанням власного існування, відчуттям цінності того, що було в минулому, відбувається в сьогоденні і станеться в майбутньому.

Самоприйняття, шостий компонент структури, відбиває позитивну самооцінку себе та свого життя в цілому, усвідомлення та прийняття як власних позитивних якостей, так і недоліків. За умов зниженого самоприйняття виникає почуття невдоволення собою, що характеризується неприйняттям певних якостей власної особистості, невдоволення своїм минулим.

К. Ріфф зауважує, що запропоновані нею компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними теоріями позитивного функціонування особистості. Наприклад, самоприйняття співвідноситься як з поняттями «самоповага» і «самоприйняття» (розроблені А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом і М. Ягодою), так і включає визнання людиною своїх переваг і недоліків (з концепції індивідуальності К. Г. Юнга), і здебільшого позитивну оцінку людиною свого минулого (описана Е. Еріксоном як частина процесу еґо-інтеграції) (Ryff, Keyes, 1995).

Ще однією з моделлю психічного благополуччя є теорія самодетермінації, що була запропонована Р. Райяном та Е. Десі. Вони акцентують увагу на існуванні трьох вроджених потреб, які є

універсальними. Автори наголошують на значній відмінності між самодетермінацією і суб'єктивним благополуччям: в їхній моделі автономія, компетентність і зв'язки визначають психологічне благополуччя, проте, К. Ріфф вважає ці поняття щастям (Ryan, Deci, 2000).

Е. Дінер пропонує інший термін – «суб'єктивне благополуччя», яке включає три основні компоненти: задоволеність, позитивні емоції, негативні емоції. На його думку, більшість людей оцінює те, що з ними трапляється, через терміни «добре – погано» (така інтелектуальна оцінка завжди має забарвлену емоцію). Суб'єктивне благополуччя є як індикатором того, наскільки людина занурена в депресію або тривогу, так і показує наскільки одна людина щасливіша від іншої (Diner, 1999).

А. Маслоу, К. Роджерс та інші психологи вважали, що люди мають свободу волі та здатні досягти психологічного благополуччя. Так, К. Роджерс запропонував ідею про прагнення до актуалізації: тенденцію людини актуалізувати себе, реалізувати свій потенціал (Rogers, 1995). А. Маслоу пов'язує психологічне благополуччя з вільним самовизначенням і самореалізацію кожної конкретної особистості (Maslow, 1970).

М. Селігман вважає, що люди, захоплені гедоністичними заняттями (розвагами і відпочинком) здатні мати багато приємних відчуттів; вони більш енергійні та мають нижчий рівень негативного афекту. Вдавання до гедоністичних занять робить цих людей більш щасливими, ніж тих, хто спрямований на евдемоністичні цінності. Проте, у довгостроковій перспективі люди, що ведуть евдемоністичний спосіб життя, зокрема працюють над розвитком своїх здібностей. і вмінь, навчаються чогось тощо, більше задоволені своїм життям (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

М. Селігман переконаний, що задоволеність життям розкривається через співвідношення наявної та ідеальної ситуацій. Вони відображають те, як сама людина суб'єктивно їх оцінює. Отже, задоволеність життям уявляється самостійним способом суб'єктивного оцінювання поточного стану життя, яке може бути орієнтоване як гедоністично, так і евдемоністично (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

На думку М. Селігмана, метою позитивної психології є розвиток позитивних якостей. Він схарактеризував три важливі напрями досліджень: 1) позитивні емоції й суб'єктивне відчуття щастя, зокрема насолода, задоволеність життям, відчуття близькості, конструктивні думки про себе і своє майбутнє, оптимізм, упевненість в собі,

наповненість енергією, «життєвою силою»; 2) позитивні риси характеру: мудрість, любов, духовність, чесність, сміливість, доброта, творчість, почуття реальності, пошуки сенсу, прощення, гумор, щедрість, альтруїзм, емпатія тощо; 3) соціальні структури, що сприяють щастю і розвитку людей, зокрема демократію, здорову сім'ю, вільні засоби масової інформації, здорове середовище на робочому місці, здорові локальні соціальні спільноти (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

М. Чікцентміхайї стверджував, що люди відчувають велику задоволеність життям і самим собою у разі можливості займатися улюбленою справою. Стан, в якому результати відповідають прагненням і очікуванням особистості, – це «почуття потоку». Його можна вважати оптимальним станом внутрішньої мотивації, за якого людина цілком включена в ту діяльність, якою займається. На його думку, більшість людей відчуває те, що характеризується свободою, радістю, почуттям задоволеності та компетентності, навіть коли деякі потреби, зокрема й базові, ігноруються. Людина забуває про час, голод, соціальну роль. Особистість, яка часто відчуває почуття потоку, може ідентифікувати себе зі щасливою людиною (Csikszentmihalyi, 1990).

Е. Фромм виявив дихотомію між прагненням «мати» і прагненням «бути». «Мати» – прагнення набувати ззовні заданих цінностей та оцінки себе з погляду відповідності інтерналізованим стандартам. «Бути» – прагнення реалізації власної особистості та стати тим, ким людина може стати. На думку Е. Фромма, люди, які прагнуть «бути», частіше виявляються щасливішими. Це відбувається, імовірно, тому, що вони не страждають через невідповідність свого становища загальноприйнятим стандартам й орієнтуються на індивідуалізовані цінності (Фромм, 2020).

Результати вітчизняних досліджень проблеми психологічного благополуччя відбито в працях Л. Березовської, В. Бочелюка, Н. Каргіної, Т. Партико, Л. Сердюк та інших психологів.

Л. Сердюк дійшла висновку, що психологічне благополуччя – необхідна умова становлення суб'єкта, невід'ємна сторона формування мотивації самореалізації особистості. Розглядаючи психологічне благополуччя як інтегральне особистісне утворення, вона характеризує його як мотиваційний її параметр, ступінь вияву якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення. Також нею доведено зв'язок

психологічного благополуччя особистості з ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості. Отже, психологічне благополуччя особистості уявляється психологічною основою її безпеки, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності й стабільності особистості. Особистісний потенціал психологічного благополуччя пов'язується з реалізацією внутрішніх ресурсів, накопичених особистістю в результаті осмислення резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх життєвих сил, трудових і духовних здібностей в майбутньому (Сердюк, 2017).

Л. Березовська виділила такі параметри психологічного благополуччя дорослого: позитивне ставлення до оточуючих, прийняття іншого, емпатійна та гнучка взаємодія; самоприйняття, задоволеність собою і своїм життям; автономія, незалежність суджень, здатність протистояти соціальному тиску; особистісне зростання, саморозвиток, відкритість новому; компетентність в управлінні середовищем, уміння долати труднощі, осмисленість життя (Березовська, 2019).

Н. Каргіна встановила тісний зв'язок феноменів психологічного благополуччя та життєстійкості. Вона вважає, що психологічне благополуччя слід розглядати як десятикомпонентну структуру, й показала кореляційні зв'язки зі структурними компонентами життєстійкості. Було доведено, що чим вищим є рівень життєстійкості особистості, тим вище рівень її психологічного благополуччя; люди з високим рівнем життєстійкості відчують себе здоровими та задоволені спілкуванням з близьким оточенням. Було зроблено висновок, що психологічно благополучна особистість водночас є й життєстійкою; вона не відмежовується від життя, не побоюється життєвих труднощів й не уникає їх, здатна сприймати життєві проблеми як виклик, прийняття якого, імовірно, дозволить їй розкритися. Здатність сміливо включатися в різні життєві події сприяє їй більшому досягненню нею поставлених цілей; вона більше задоволена своїм минулим та теперішнім; відчуває себе достатньо психологічно благополучною та здоровою; повністю включеною в процес життя, навіть незважаючи на наявність у ньому деяких проблем. У неї накопичується життєвий досвід і складається уявлення про те, завдяки яким власним ресурсам вона зможе впоратися з нестандартною ситуацією. Таким чином, життєстійкість відіграє позитивну роль у психологічному благополуччі особистості і може виступати умовою підвищення його рівня. (Каргіна, 2017).

Т. Партико виявила вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. Так, «дисоційована» структура, яка характерна для другої половини середньої дорослості (50–59 років), упродовж пізньої дорослості набуває все більшої цілісності, досягаючи піку інтеграції у 66–69 років. Ця структура підтримується вираженою спрямованістю особи на мотив спілкування і регулюється самовпевненістю й самоповагою людини за умов відсутності внутрішніх конфліктів і самозвинувачень (Партико, 2016).

Актуальнішим для жінок бачиться позитивне самоствавлення, тоді як для чоловіків важливо не мати негативного. У період 50–59 років переживання психологічного благополуччя розгортається на фоні слабо вираженої тенденції до зниження мотиву загальної активності, а у періоді 70–79 років мотиваційний профіль особистості виявляється мало диференційованим. В обох періодах зростає роль самовпевненості людини, однак, є втраченою позиція внутрішньої незалежності й автономії, а період 66–69 років є найбільш сприятливим стосовно цілісності психологічного благополуччя людини (Партико, 2016).

В. Бочелюк з'ясував, що залежно від вікового етапу змінюється загальний характер інтеграції окремих компонентів психологічного благополуччя; відбувається зміна системоутворювальних компонентів. Так, на його думку, протягом усього періоду дорослості визначальними компонентами психологічного благополуччя є самоприйняття (позитивне ставлення до себе й свого минулого, усвідомлення і прийняття своїх бажань, «хороших» і «поганих», сильних і слабких сторін) та керування середовищем (здатність створювати умови і обставини для задоволення особистих потреб та досягнення цілей). Причому вибірка, старша 40 років, має порівняно більш позитивні відносини з навколишніми; вибірка молодша 40 років – виразнішу спрямованість на власні наміри і цілі. Також було виявлено, що при переході від періоду ранньої дорослості до періоду пізньої дорослості, відбуваються суттєві зміни в структурі психологічного благополуччя: у осіб віком 25-39 років усі компоненти утворюють тісний конгломерат взаємозв'язків, що сприяє гнучкій соціальній адаптації та активному життєздійсненню; у віці 40-59 років внутрішня інтеграція компонентів психологічного благополуччя слабшає. До 40 років особистісна автономія та досягнення власних цілей, що виступають системоутворючими компонентами у внутрішній структурі благополуччя, втрачають значущість. У цьому віці їх місце займають доброзичливість та особистісний зростання; пріоритет

окремих компонентів визначає стратегію життєздійснення (Бочелюк, 2020).

В українській психології дослідження психологічного благополуччя жінок здійснюється по різних векторах: його детермінанти (В. Гупаловська; А. Курова; В. Майструк); особливості у жінок, які перебувають у декретній відпустці (О.Проць); рівень у працюючих жінок-матерів (Ю. Мелашенко, Л. Гридковець); специфіка у працюючих жінок із різною формою зайнятості (Н. Гребінь, Ю. Лісень); показники у жінок із різним шлюбним статусом (В. Афанасенко; Т. Комар); специфіка у жінок із різним індексом сексуальності (К. Гавриловська, І. Павлюк); особливості у жінок-біженок (К. Волкодав, Н. Рогаль); своєрідність у жінок раннього дорослого віку (С. Кондратюк, І. Жилкіна); ознаки у період середньої дорослості (Л. Міщина, В. Кравченко); детермінанти у сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості (О. Гринів); складники у літніх жінок (О. Коваленко) тощо.

В. Гупаловська виявила наслідки зміни уявлень про розподіл гендерних ролей у сучасному суспільстві. Нею проаналізовано рольові гендерні моделі сучасної жінки, у тому числі й української, та відстежено гендерні детермінанти осмисленості життя, задоволеності життям загалом чи суб'єктивного благополуччя, рівня самоактуалізації, задоволеність жінок професійною діяльністю та сімейним життям. На її думку, психологічно виправданими та продуктивними у сучасній культурі є гнучкі форми поведінки та гендерні властивості, які відображені в концепції андрогінії. Проте, українські дослідники роблять акцент на стереотипності гендерних моделей поведінки сучасних українських жінок (Гупаловська, 2010).

А. Курова виявила в психологічному благополуччі жінок значну перевагу комунікативного блоку: жінки більше схильними до міжособистісного спілкування, охоче заводять розмови та здобувають нові контакти, їм значно легше будувати процес спілкування та володіти ініціативою у комунікації. Також жінки є більш внутрішньо мотивованими: для них важлива сама діяльність за своєю суттю, тому вони можуть досягти більшого успіху та результатів в професійній сфері. Вони готові до самосприйняття власної особистості зі всіма перевагами та недоліками, позитивніше ставляться до різноманітних життєвих проявів, а також більш соціально адаптовані, ніж чоловіки. На відміну від жінок чоловіки виявили кращі показники предметної діяльності, продемонстрували витривалість до різноманітних навантажень та схильність до фізичної

праці. На думку А.Курової, суб'єктивне благополуччя не залежить від статі (Курова, 2015).

В. Майструк визначила значущі відмінності в показниках самоприйняття й психологічного благополуччя відповідно до віку і професійно-соціального статусу жінок. Так, у структурі психологічного благополуччя жінки, старші 40 років і з професійно-соціальним статусом, демонструють вищі показники сформованості позитивних стосунків, автономії, особистісного зростання, самоприйняття. У жінок із високим рівнем самоприйняття – вищі показники якості життя (харчування, організація власного дозвілля, задоволеність душевним станом і духовним життям). Також виявлено, що низький рівень якості життя зумовлюється, суб'єктивними чинниками, які залежать від самої особистості й можуть бути скоректовані її активністю. У жінок із високим рівнем самоприйняття переважають позитивні наративи, які відображають позитивну я-концепцію, сформовану особистісну ідентичність та стратегію особистісного саморозвитку, а також різні аспекти психологічного благополуччя (Майструк, 2018).

О. Проць довела, що жінки в декретній відпустці невдоволені особистісним зростанням. У разі бажаної і довгоочікуваної вагітності жінки цілком задовольнили свою ключову життєву мету – народження дитини. Проте, саме у цих жінок частіше може спостерігатися відсутність інших життєвих цілей. Також було з'ясовано, що пізне материнство сприяє психологічному благополуччю: чим старшою є жінка, тим більш усвідомленою і бажаною є її материнська роль, а розуміння материнства менш ідеалізоване й романтизоване (Проць, 2020).

За результатами дослідження О. Проць підтверджено, що надлишок побутових обов'язків знижує суб'єктивне благополуччя молодої матері. Також було виявлено, що сімейні конфлікти, які виникають як наслідок адаптації партнерів до нових ролей батька і матері, суттєво знижують прийняття молодою матір'ю самої себе, і це, в свою чергу, знижує загальний рівень її психологічного благополуччя (Проць, 2020).

На думку Ю. Мелащенко і Л. Гридковець, психологічного благополуччя сучасної жінки, яка здійснює вибір між сім'єю та кар'єрою показує, що вона опиняється у непростій психологічній ситуації, яка передбачає внутрішній конфлікт вибору між сім'єю та кар'єрою чи їх поєднанням. Найвищі показники психологічного благополуччя демонструють жінки, які успішно поєднують кар'єру та сім'ю. Найнижчі показники психологічного благополуччя зафіксовано

у жінок, які відмовляються від професійної реалізації в умовах психологічного тиску й примусу. Проте, штучне стимулювання жінки професійної реалізації має негативні наслідки, зокрема, низьку самооцінку, почуття провини за «відмову від материнства». Отже, рівень задоволеності життям і психологічного благополуччя сучасної жінки залежить від можливості поєднати обидві важливі сфери самореалізації; якщо жінці вдається таке поєднання, то вона має високий рівень психологічного благополуччя. Відтак повнота реалізації себе у професійній сфері та материнській ролі у шлюбі надає життю жінки особливого змісту, робить його більш насиченим та повним (Мелащенко, Гридковець, 2021)..

Н. Гребінь і Ю. Лісень з'ясували, що існують значущі відмінності між працевлаштованими та безробітними жінками за такими показниками психологічного благополуччя: управління середовищем, контроль, задоволеність життям та роботою. Зазначимо, що працюючі жінки виступають як більш задоволені своєю діяльністю та життям у цілому і здатні його контролювати та використовувати можливості для реалізації власних цілей. У групі працевлаштованих жінок у психологічного благополуччя виявилися відмінності: жінки, що працюють не нормовано, мають більшу автономію та орієнтацію на розвиток порівняно з жінками, що працюють неповний робочий день (Гребінь, Лісень, 2021).

Також психологічне благополуччя працюючих жінок пов'язане з рівнем переживання професійної затребуваності; впевненістю у власній компетентності; позитивною оцінкою себе як професіонала; задоволеністю фінансовим станом та житловими умовами; включенням у волонтерську діяльність. Як видно з результатів дослідження Н. Гребінь і Ю. Лісень, матеріальна складова частина життя жінки та можливість допомагати іншим рівнозначно значущі у забезпеченні позитивного функціонування особистості, задоволеності життям (Гребінь, Лісень, 2021).

Психологічне благополуччя працюючих жінок тісно пов'язане з балансом роботи та особистого життя: зі збільшенням психологічного благополуччя особистості зростає позитивний вплив цих сфер одна на одну й зменшується негативний. Підтримка гармонії між сферами сприяє благополуччю працюючої жінки, тому можна констатувати й зворотну залежність (Гребінь, Лісень, 2021).

У дослідженні, проведеному разом з І. Устименко, ми встановили, що працюючі жінки, на відміну від непрацюючих, характеризуються вищими показниками психологічного благополуччя та якості життя, перевагою мотивації досягнення успіху. При цьому показники

благополуччя жінок двох груп не відрізняються за параметрами соціальної активності та підтримки, що пояснюється типовою соціальною активністю жінки у сферах поза трудовою діяльністю (Устименко, Харченко, 2021).

У результаті дослідження, проведеного В. Афанасенко і Т. Комар, виявлено, що шлюбний статус жінок різного віку пов'язаний з їхнім психологічним благополуччям. Так, жінки, які перебувають у шлюбі, більше задоволені своїм життям, на відміну від тих, які ніколи не перебували у шлюбі; жінки, що розлучилися, займають проміжне місце за рівнем психологічного благополуччя між одруженими і раніше не одруженими. Проте, група жінок, які перебували в повторному шлюбі, за рівнем психологічного благополуччя не є однорідною: у третьому шлюбі психологічне благополуччя жінок істотно вище, ніж у перших двох, а в другому шлюбі – найнижче, хоча статистично значуще не відрізняється від першого шлюбу. Якщо стаж шлюбу збільшується, то рівень психологічного благополуччя підвищується тільки в першому шлюбі. Термін розлучення, як виявилось, не пов'язаний прямо з психологічним благополуччям (Афанасенко, Комар, 2021).

У першому і другому шлюбах психологічне благополуччя жінок різного віку більше пов'язане з задоволенням шлюбом, проте, у третьому шлюбі з задоволенням шлюбом пов'язана лише особистісна автономія жінки. Також психологічне благополуччя жінок по-різному пов'язане з якістю шлюбних стосунків. У перших двох шлюбах психологічне благополуччя більше визначається зовнішніми факторами: у першому – шлюбними стосунками, у другому – з батьками, у третьому шлюбі – з особистісною автономією жінки (Афанасенко, Комар, 2021).

К. Волкодав і Н. Рогаль схарактеризували особливості благополуччя жінок-біженок, виявивши, що на нього впливає сукупність чинників. Ці чинники можна поділити на ті, що пов'язані з подіями у країні перебування, а також інші, які є наслідками триваючої війни, неможливості возз'єднання з родиною, психотравматичними ситуаціями, отриманими через вимушений від'їзд, стресовими ситуаціями, що з'явилися саме у країні, куди переїхали жінки тощо. У результаті дослідження було встановлено, що серед жінок переважає високий і помірний рівні тривожності та негативний афект, що свідчить про високий рівень стресу й низький рівень психологічного благополуччя (Волкодав, Рогаль, 2023).

К. Гавриловська і І. Павлюк визначили, що переживання жінками психологічного добробуту пов'язане зі шлюбним статусом та наявністю дітей. Причому найвищий рівень психологічного добробуту мають жінки старшого віку, які вже виростили своїх дітей і перебувають у шлюбі (стосунках). Натомість найменш психологічно благополучними є самотні жінки без дітей. Самотні матусі демонструють більш високий рівень психологічного добробуту, ніж самотні або «шлюбні» жінки без дітей. Чим вищий індекс сексуальності жінки, тим вищим є рівень її психологічного добробуту. Із рівнем сексуальності найбільше корелюють такі показники психологічного добробуту: позитивні стосунки з іншими людьми, наявність цілей у житті та самоприйняття (позитивне ставлення до себе і до свого минулого). Чим вищий рівень задоволення шлюбом, тим вищий рівень психологічного добробуту жінок (Гавриловська, Павлюк, 2021).

У результаті дослідження С. Кондратюк та І. Жилкіна встановили, що психологічно благополучним жінкам ранньої дорослості притаманна потреба самотійно обирати та свідомо конструювати власний життєвий шлях, виявляти бажання турбуватися про інших, а також розвинена здатність до емпатії, любові та близькості. Ці жінки вміють долати життєві кризи, отримувати певний життєвий досвід, формувати власний світогляд, виробляти свої життєві перспективи та життєві цінності. Вони сприймають процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, а також демонструють високий рівень задоволення самореалізацією. Виявляють упевненість у тому, що людина здатна контролювати своє життя, вільно ухвалювати та втілювати рішення (Кондратюк, Жилкіна, 2020).

Завданням емпіричного дослідження Л. Міщихи і В. Кравченко було з'ясування чинників, які впливають на психологічне благополуччя жінки у період середньої дорослості. Так, було виявлено, що чинниками є такі: фізичне та психічне здоров'я, сімейне благополуччя, відчуття привабливості та молодості, достаток, упевненість у завтрашньому дні. Проте, чинниками, які перешкоджають переживанню жінкою психологічного благополуччя, констатовані, зокрема погане самопочуття, самотність, сімейні дисгармонійні стосунки, відсутність роботи, відсутність дітей, перспектив в майбутньому, неможливість реалізації власних потреб, відсутність інтересів, хобі, друзів, продуктивного відпочинку. Загалом, зафіксовано середній рівень показника психологічного

благополуччя жінок у період середньої дорослості (Міщиха, Кравченко, 2022).

Наступним етапом дослідження Л. Міщихи і В. Кравченко було вивчення впливу симптомокомплексу особистісних рис на переживання жінкою психологічного благополуччя. Позитивними рисами були виокремлено такі, як оптимізм, вміння швидко пробачати, не зациклюватись на невдачах, мудрість, упевненість в собі, вміння спілкуватись і взаємодіяти з іншими, доброта, добросовісність, відповідальність, чесність, працьовитість, щирість. Вони сприяють особистості гармонійно взаємодіяти з собою, світом, знаходити баланс у всьому, вміти насолоджуватись життям (Міщиха, Кравченко, 2022).

О. Гринів схарактеризував найбільш значущі соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок, зокрема «рівень освіти», «сімейний стан» та «місце проживання». Було виявлено, що у чоловіків та жінок із вищою освітою краща осмисленість власного життя. Також встановлено статистично значущий вплив рівня освіти на більшість шкал психологічного благополуччя жінок. Проте, для чоловіків більш вагомим виявився фактор сімейного стану. Одружені чоловіки краще компетентні з різноманітних життєвих питань, мають позитивне ставлення до себе, свого минулого, а також вищу здатність до налагодження відносин з близькими. Для жінок фактор «сімейного стану» має тісний зв'язок з «рівнем освіти» та «місцем проживання». Найвищі показники виявлено в одружених жінок, які проживають в місті та мають вищу освіту, проте, найнижчі – в одружених жінок із середньою освітою, що проживають у селі. Також встановлено, що обмежені можливості самореалізації, наявність додаткових побутових навантажень негативно позначаються на психологічному благополуччі сільських мешканок. Нижчі показники психологічного благополуччя чоловіків, що проживають у містах, пов'язані з впливом гендерних стереотипів, наявністю більш високих вимог оточуючого світу тощо (Гринів, 2015).

О. Коваленко виявила, що літні чоловіки й жінки мають однаковий рівень психологічного благополуччя; він порівняно із попередніми віковими етапами знижується і є низьким та нижчим від середнього. Отже, в цьому віці погіршується психологічне функціонування людини. Вона не розуміє напрямків свого подальшого розвитку, а також слабо усвідомлює можливості реалізації власного потенціалу, мало задоволена своїм життям та своєю особистістю й не приймає себе. Їй бракує близьких довірливих стосунків з оточуючими людьми.

Літня людина майже не здатна щось змінити у своєму житті; їй часто нецікаво жити й смисл та спрямованість життя нею мало розуміються (Коваленко, 2017).

На думку О. Коваленко, недостатнє психологічне благополуччя літніх осіб визначається їхніми труднощами у виявленні позитивних емоцій, зосередженістю на своїх недоліках, послабленням внутрішнього локусу контролю, погіршенням самооцінки та відсутністю адекватних засобів її компенсації, зниженням їхньої впевненості в собі, збільшенням відчуття безсилля, невірою у власну здатність щось змінити, нереалізованістю, втратою інтересу до життя, відсутністю задоволеності ним, зосередженістю на вузькому соціальному просторі, негативним ставленням до змін, які в них відбуваються (Коваленко, 2017).

Спричиняють низький рівень психологічного благополуччя у старості такі соціальні чинники: вихід на пенсію і, як наслідок, утрата роботи; ізолюваність (як від друзів та рідних, так і від широкого соціального середовища); економічне становище; спостереження за подіями у суспільстві тощо (Коваленко, 2017).

Ми погоджуємося з В. Помилуйко щодо характеристики вікових стадій у період дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей: рання дорослість (охоплює вік приблизно від 20 до 40 років; перша фаза закінчується кризою молодості (приблизно 27–33 роки), друга фаза (триває до кризи середини життя (39–40 років)); середня дорослість (охоплює вік приблизно від 40 до 60 років); пізня дорослість настає після кризи зрілості (охоплює вік приблизно від 60 років до віку довгожителів) (Помилуйко, 2016).

Проте, у науковій психологічній літературі бракує досліджень, в яких порівнюються особливості психологічного благополуччя жінок ранньої і середньої дорослості. Виходячи з цього, метою нашого дослідження є емпіричне вивчення особливостей психологічного благополуччя жінок ранньої та середньої стадій періоду дорослості. Завдання дослідження: 1) аналіз структури психологічного благополуччя жінок ранньої та середньої дорослості; 2) характеристика рівнів задоволеності якістю життя у жінок різного віку; 3) визначення особливостей життестійкості жінок ранньої і середньої дорослості; 4) аналіз прояву відчуття щастя у жінок різного віку.

2. Результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя жінок різного віку

Емпіричною базою дослідження виступала вибірка, до якої увійшло 60 жінок віком 20-35 (30 осіб) та 40-55 (30 осіб) років, що під час опитування були заміжні та працевлаштовані.

Для діагностики особливостей психологічного благополуччя жінок на різних стадіях дорослості використовувалися наступні методики: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С. Карсканової), оцінка рівня задоволення якістю життя (за Н. Водоп'яною), методика «Тест життєстійкості» (за С. Мадді, адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказової), тест-опитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (за М. Аргайлом; ОНІ, Oxford Happiness Inventory). Обрані методи відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С. Карсканової) застосовувався з метою оцінки у жінок різного віку рівня й характеру співвідношення складових психологічного благополуччя. Аналізувалися такі його складники: позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті та самоприйняття.

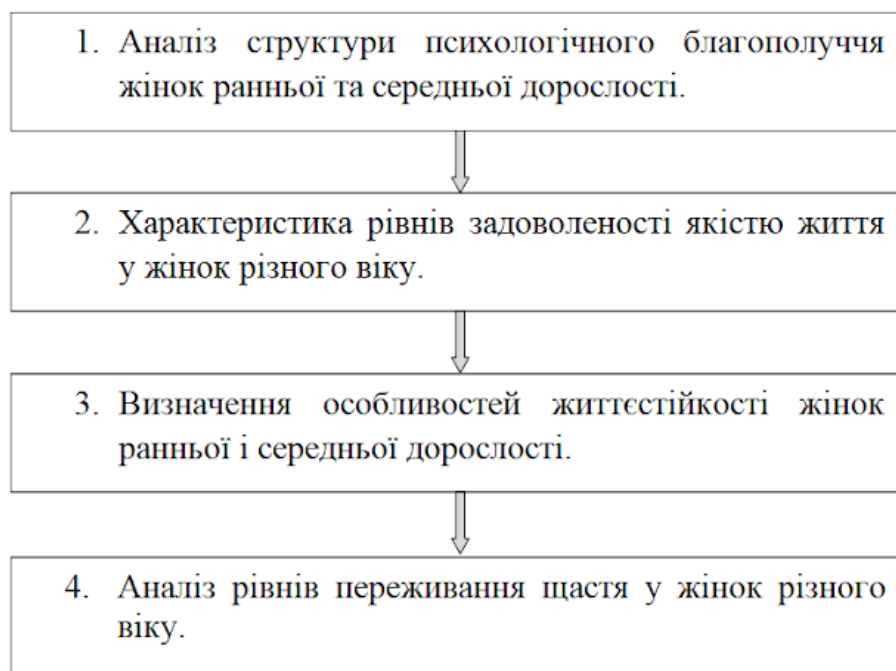
Методика оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н. Водоп'яною) використовувалася для вивчення у жінок різного віку задоволеності їхнім життям відповідно до таких категорій: робота, особисті досягнення, здоров'я, спілкування з близькими людьми, підтримка (внутрішня і зовнішня – соціальна), оптимістичність, напруженість (фізичний і психологічний дискомфорт), самоконтроль, негативні емоції (настрій).

Методика «Тест життєстійкості» (за С. Мадді, адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказової) дозволяє діагностувати у жінок різного віку такі показники життєстійкості: загальний та залученість (установку на участь у подіях, що відбуваються), контроль (установку на активність у ставленні до подій життя) і прийняття ризику (установку у ставленні до важких або нових ситуацій, коли останні розглядаються як виклики, а також до можливості отримати новий досвід).

Тест-опитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (за М. Аргайлом; ОНІ, Oxford Happiness Inventory) має на меті виявлення прояву щастя як фактору людського досвіду, який включає такі частково незалежні фактори: задоволеність життям, позитивні емоції й відсутність негативних емоцій. У досліджуваних

жінок різного віку визначалося те з чотирьох запропонованих тверджень, яке якнайкраще останнім часом описує їх відчуття.

Наше емпіричне дослідження проводилось поетапно (див.рис.2).



Як видно з рис.2, на першому етапі дослідження вивчалися структури психологічного благополуччя жінок ранньої та середньої дорослості.

Показники складників психологічного благополуччя за рівнями у жінок ранньої та середньої дорослості наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

*Аналіз показників психологічного благополуччя жінок
(n=60, у %)*

Структура психологічного благополуччя	Рівень											
	низький				середній				високий			
	20-35 р.		40-55 р.		20-35 р.		40-55 р.		20-35 р.		40-55 р.	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Позитивні відносини з оточуючими	5	17	9	30	11	36	11	36	14	47	10	34
Автономія	11	37	8	26	10	33	11	37	9	30	11	37
Управління середовищем	11	37	5	17	13	43	14	46	6	20	11	37
Особистісне	7	24	12	40	13	43	12	40	10	33	6	20

зростання												
Цілі у житті	6	20	11	37	12	40	13	43	12	40	6	20
Самоприйняття	11	37	5	17	14	46	15	50	5	17	10	33

Дані у табл.1 свідчать, що більша кількість жінок періоду ранньої дорослості (47%) продемонструвала позитивні відносини з оточуючими на відміну від жінок середньої дорослості (34%). Цих жінок обох груп можна вважати здатними будувати взаємовідносини на основі довіри, турботи, теплоти й прихильності та готовими до пошуку компромісу в міжособистісних відносинах. Проте, більше жінок середньої (30%), ніж жінок ранньої дорослості (17%), виявили низький рівень за цим складником. Можна припустити, що у них відсутня достатня кількість близьких, довірчих відносин. Також для них характерними є труднощі у вияві теплоти, відвертості і турботи про інших людей, переживання власної ізольованості і фрустрованості й небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими. Середній рівень вияву позитивних відносин з оточуючими характерний для однакової кількості жінок різного віку (по 30%) і означає ситуаційний вияв ознак, які відбивають високий і низький рівні.

За складником «Автономія» дані розподілилися таким чином: майже однакова кількість жінок різного віку показали високий (30% осіб ранньої дорослості; 37% осіб середньої дорослості) і середній (33% осіб ранньої дорослості; 37% осіб середньої дорослості) рівні. Імовірно, жінкам з високим рівнем автономії властиві такі якості: незалежність; здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках; можливість регулювати власну поведінку й оцінювати себе, використовуючи власні стандарти. Жінки з середнім рівнем автономії ці якості виявляють не в більшості ситуацій. Низький рівень продемонструвала дещо більша кількість жінок ранньої (37%), ніж середньої дорослості (26%). Можна припустити, що вони виявляють заклопотаність очікуваннями й оцінками інших; орієнтуються на думку інших людей при ухваленні важливих рішень та нездатні протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Більше жінок середньої (37%), ніж жінок ранньої дорослості (20%), виявили високий рівень за складником «Управління середовищем». Це свідчить про їхню компетентність та впевненість у здійсненні повсякденних справ, здатність швидко реагувати на мінливі життєві обставини та успішно обирати й створювати умови, що задовольняють власним потребам і цінностям. Проте, більшій кількості жінок ранньої (37%), ніж жінок середньої дорослості (17%)

характерним є низький рівень управління середовищем. Це може свідчити про те, що вони здатні лише в обмеженому форматі самостійно вирішувати проблеми та створювати умови для свого життя. Також ми можемо припустити, що вони відчують безсилля та невпевненість у вирішенні повсякденних справ. Середній рівень вияву управління середовищем властивий майже однаковій кількості жінок різного віку (43% осіб ранньої дорослості; 46% осіб середньої дорослості), і характеризує вияв ними ознак високого й низького рівнів, проте, залежно від ситуації.

За складником «Особистісне зростання» більше жінок ранньої дорослості продемонстрували високий рівень (33%), ніж жінок середньої дорослості (20%).

Можемо припустити, що всі ці досліджувані зосереджені на процесі розвитку власної особистості, самореалізації та розвитку свого потенціалу. Проте, більше старших жінок (40%) показали низький рівень особистісного зростання на противагу молодшим жінкам (24%), що може свідчити про переживання ними стагнації та не відчуження внутрішнього прогресу. Цим жінкам може бути складно засвоювати нові навички й вони можуть виявляти незацікавленість життям. Середній рівень за цим складником характерний для майже однакової кількості жінок різного віку (43% осіб ранньої дорослості; 40% осіб середньої дорослості) і означає ситуаційний вияв ними ознак високого і низького рівнів.

Більше жінок ранньої (40%), ніж жінок середньої дорослості (20%), виявили високий рівень за складником «Цілі у житті». Це може свідчити про наявність у жінок обох груп переконань, що додають цілей життю й осмислення їхніх дій та планів на майбутнє. Проте більшій кількості старших (37%), ніж молодших жінок (20%), характерна розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів, а також відсутність відчуття, що сьогоднішня й минула є осмисленими. Середній рівень вияву цього складника властивий майже однаковій кількості жінок різного віку (40% осіб ранньої дорослості; 43% осіб середньої дорослості) і характеризує вияв ними ознак високого й низького рівнів, проте, залежно від ситуації.

За складником «Самоприйняття» більше жінок середньої дорослості продемонстрували високий рівень (33%), ніж жінок ранньої дорослості (17%), що може свідчити про позитивне ставлення обох груп жінок до своєї особистості; вони приймають як позитивні, так і негативні її риси, а також власне тіло, здібності, навички, здоров'я, емоційний стан та місце в соціальному середовищі. Проте, більше молодших жінок (37%) показали низький рівень самоприйняття на

противагу молодшим жінкам (17%). Це дає нам підставу стверджувати, що ці жінки обох груп не повністю приймають себе, відчувають невдоволення собою і прагнуть змінити себе таким чином, щоб відповідати певним ідеалам чи очікуванням оточуючих людей. Середній рівень за цим складником характерний для майже однакової кількості жінок різного віку (46% осіб ранньої дорослості; 50% осіб середньої дорослості), і означає ситуаційний вияв ними ознак високого й низького рівнів.

Порівнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що у жінок обох вікових груп у структурі психологічного благополуччя спостерігаються відмінності: жінкам ранньої дорослості властиві вищі результати за показниками шкал «Цілі у житті», «Особистісне зростання» і «Позитивні відносини з оточуючими», в той час як жінкам середньої дорослості характерні вищі показники за шкалами «Самоприйняття», «Управління середовищем», «Автономія».

Порівняння відмінностей у показниках складників психологічного благополуччя жінок різного віку за значенням U-емпіричного наведено у табл. 2. Проведено статистичний аналіз отриманих даних за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. Нульова гіпотеза полягала в тому, що немає статистично значущої відмінності між показниками складників психологічного благополуччя двох вибірок. Альтернативна гіпотеза – такі відмінності є значущими.

Таблиця 2

Порівняння відмінностей показників психологічного благополуччя жінок різного віку за значенням U-емпіричного

Складник психологічного благополуччя	Позитивні відносини з оточуючими	Особистісне зростання	Автономія	Управління середовищем	Самоприйняття	Цілі в житті
U_{emp}	141,0	200,0	149,5	78,0	67,0	96,5

Після порівняння отриманих значень U-емпіричного з U-критичним (102 з рівнем значущості $p \leq 0,05$ та 63 з рівнем значущості $p \leq 0,01$) робимо висновок, що показники за шкалами «Особистісне зростання», «Автономія» та «Позитивні відносини з оточуючими» є статистично значущими ($p \leq 0,05$) та не відрізняються між вибірками, тому нульова гіпотеза приймається за цими показниками. У свою чергу для шкал «Самоприйняття», «Цілі в житті» та «Управління середовищем»

показники менші за Укрит (при $p \leq 0,05$), що означає прийняття альтернативної гіпотези.

Тобто, здійснений аналіз свідчить про те, що жінки ранньої і середньої дорослості у структурі психологічного благополуччя мають відмінності за такими його складниками, як управління середовищем, цілі у житті та самоприйняття.

Другий етап нашого дослідження полягав в аналізі рівнів задоволеності якістю життя жінок ранньої і середньої дорослості (див.табл.3).

Таблиця 3

*Рівень задоволеності життям у жінок різних вікових груп
(n=60, у %)*

Показник задоволеності	Рівень											
	низький				середній				високий			
	20-35 р.		40-55 р.		20-35 р.		40-55 р.		20-35 р.		40-55 р.	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Індекс якості життя	8	27	7	23	9	30	8	27	13	43	15	50
Робота	12	40	3	10	12	40	10	33	6	20	17	57
Особисті досягнення	13	43	4	13	10	33	11	37	7	24	15	50
Здоров'я	6	20	14	46	11	37	8	27	13	43	8	27
Спілкування з близькими	12	40	4	13	11	37	10	33	7	23	16	54
Підтримка	13	43	5	17	9	30	10	33	8	27	15	50
Оптимістичність	6	20	11	37	10	33	12	40	14	47	7	23
Напруженість	9	30	16	53	11	37	8	23	10	33	6	27
Самоконтроль	15	50	5	17	7	23	11	37	8	27	14	46
Негативні емоції	8	27	6	20	13	43	11	37	9	30	13	43

Як видно з табл.3, індекс якості життя жінок як ранньої (43%), так і середньої дорослості (50%) переважно високий, що свідчить про їх загальну задоволеність життям, високу оцінку власного соціального статусу. Припускаємо, що ці досліджувані частіше переживають позитивні емоції – радість, задоволення, що створює сприятливу атмосферу для їх життя. Майже однакова кількість жінок ранньої і

середньої дорослості мають середній (відповідно 30% і 27%) і низький рівні (відповідно 27% і 23%) індексу якості життя.

Більша кількість жінок середньої дорослості (57%) виявили високий рівень за шкалою «Робота» на відміну від жінок ранньої дорослості (20%), що може свідчити про вагому оцінку власної професійної зайнятості, наявність у їхньому житті підтримки й розуміння в професійному колі та серед близьких людей. Проте, однакова кількість молодших жінок виявили середній і низький рівні (по 40%), тоді як ці ж рівні зафіксовано у старших жінок (відповідно 33% і 10%). Це може вказувати на певний рівень невдоволення роботою, заробітною платою, можливостями кар'єрного зростання тощо.

У більшості кількості старших жінок (50%) спостерігався високий рівень особистих досягнень на протигагу молодшим (24%). Це може свідчити про високу оцінку власної професійної зайнятості, загальне задоволення кар'єрним зростанням, особистою сферою. Проте більше молодших жінок (43%) на відміну від старших (13%) виявили низький рівень за цим показником, що може свідчити про відчуття невдоволення, нестачу розуміння й підтримки в особистій та професійній сферах життя. Майже однакова кількість жінок різного віку (33% осіб ранньої дорослості і 37% осіб середньої дорослості) продемонструвала середній рівень особистих досягнень.

Більшість молодших жінок оцінили свій стан здоров'я як високий (43%) або середній (37%) за відповідною шкалою. Ці ж рівні виявили старші жінки, проте, у меншій кількості (по 27%). Це свідчить загалом про позитивне їх ставлення до свого здоров'я; їхнє фізичне самопочуття є переважно задовільним, що може свідчити про достатню фізичну активність та усвідомлення важливості здорового способу життя. Більшість жінок середньої (47%) і п'ята частина жінок ранньої дорослості (20%) відмічають низький ступінь задоволення своїм здоров'ям, який виявляється у відчутті хронічної втоми, порушенні сну та недостатній фізичній активності.

У більшості кількості старших жінок (54%) спостерігався високий рівень за шкалою «Спілкування з близькими» на протигагу молодшим (23%). Ці результати свідчать про те, що вони мають належний рівень соціальної активності, задоволення своїми взаєминами з іншими, відчувають психологічний комфорту під час міжособистісної взаємодії. Більшість жінок ранньої дорослості (40%) виявили низький, на відміну від старших жінок (13%), рівень за цим показником. Такі результати можуть свідчити про їх переживання самотності, невдоволення рівнем комунікації з іншими людьми або певного відчуття несправедливості стосовно відносин у соціальному

середовищі. Майже однакова кількість жінок різного віку (37% осіб ранньої дорослості і 33% осіб середньої дорослості) продемонстрували середній рівень задоволення від спілкування з близькими.

Більша кількість старших жінок (50%) продемонструвала високий рівень за шкалою «Підтримка» на противагу молодшим (24%). Ці результати свідчать про те, що всі вони отримують достатню кількість підтримки від інших людей. Проте, більшість молодших жінок (43%) і незначна кількість старших (17%) мають низький рівень підтримки (тобто отримують достатню підтримку від інших людей). Майже однакова кількість жінок різного віку (30% осіб ранньої дорослості і 33% осіб середньої дорослості) виявили середній рівень за цією шкалою.

У більшій кількості молодших жінок (47%) спостерігався високий рівень оптимістичності на відміну від старших (23%), що свідчить про їхню життєву наснагу, активність, життєрадісність, а також наявність віри та надій на краще майбутнє. 37% жінок середньої і 20% ранньої дорослості мають низький рівень за цим показником, що свідчить про їхнє песимістичніше бачення життя й прогнозування невдач, негативних результатів у майбутньому. Майже однакова кількість жінок різного віку (33% осіб ранньої дорослості і 40% осіб середньої дорослості) продемонстрували середній рівень оптимістичності.

У результаті дослідження було встановлено, що 33% жінок ранньої і 27% жінок середньої дорослості продемонстрували високий рівень напруженості. Припускаємо, що для цих жінок є проблемами фізична втома, нестача часу, певний дискомфорт та тривога у повсякденному житті. Проте, у 53% старших жінок і 30% молодших жінок було зафіксовано низький рівень внутрішньої напруги, тривоги та стресу. Дещо більша кількість жінок ранньої дорослості (37%) має середній рівень напруженості, ніж жінок середньої дорослості (23%).

Більшість старших досліджуваних (46%) і близько чверті молодших (27%) мають високий рівень самоконтролю, що свідчить про розвинуті навички управління своєю поведінкою у стресових або напружених ситуаціях. У половини молодших жінок (50%) виявлено низький рівень самоконтролю на відміну від старших жінок (17%). Можемо припустити, що всі вони виявляють більшу імпульсивність в міжособистісній взаємодії та в прийнятті рішень. Дещо більша кількість жінок середньої дорослості (37%) має середній рівень самоконтролю на противагу жінкам середньої дорослості (23%).

За шкалою «Негативні емоції» дещо більша кількість старших жінок (43%), ніж у молодших (30%), мають високий рівень, що

свідчить про інтенсивне переживання ними почуття тривоги, страху, образи та гніву, сорому, провини тощо. Майже в однаковій кількості жінок різного віку (43% осіб ранньої дорослості і 37% осіб середньої дорослості) виявлено помірну схильність до негативних емоцій. Також майже однакова кількість обох груп жінок (27% осіб ранньої дорослості і 20% осіб середньої дорослості) виявили низький рівень переживання негативних емоцій.

Таким чином, можна констатувати, що жінки ранньої дорослості відрізняються вищою ціннісною орієнтацією на своє здоров'я та оптимістичністю, тоді як жінки старшого віку характеризуються більш високим рівнем задоволеності роботою, впевненістю у своїх досягненнях, задоволенням від спілкування з близькими, підтримкою, та високим рівнем самоконтролю, проте, переживанням негативних емоцій. Більшість жінок обох груп виявили високий рівень якості життя.

На третьому етапі дослідження вивчалися особливості життєстійкості жінок різного віку. Результати її дослідження відбито в табл. 4.

Таблиця 4

*Показники життєстійкості у жінок різних вікових груп
(n=60, у %)*

Показники життєстійкості	Рівень											
	низький				середній				високий			
	20-35 р.		40-55 р.		20-35 р.		40-55 р.		20-35 р.		40-55 р.	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Залученість	7	23	10	33	12	40	13	43	11	37	7	24
Контроль	4	13	11	37	12	40	10	33	14	47	9	30
Прийняття ризику	5	16	11	37	11	37	16	53	14	47	3	10
Загальний показник життєстійкості	8	27	14	47	13	43	10	33	9	30	6	20

Як видно з табл.4, більшість жінок обох вікових груп виявили середній рівень залученості (40% осіб ранньої і 43% осіб середньої дорослості). Вони переконані в тому, що залученість у події дає максимальний шанс знайти щось цікаве для особистості. Проте, більша кількість жінок ранньої дорослості (37%) має високий рівень залученості, ніж старших жінок (24%). Можна припустити, що ці досліджувані відчувають себе комфортно у виконанні діяльності й отримують від неї задоволення. 33% жінок середньої дорослості і 23%

жінок ранньої дорослості мають низький рівень залученості, що породжує в них відчуття знехтування й відчуття себе «поза» життя.

За показниками контролю, 47% молодих жінок показали високий рівень, 40% – середній, у порівнянні зі старшими респондентами, де відповідні показники становлять 30% та 33%. Це може свідчити про те, що молодші жінки мають більшу впевненість у власних здатностях обирати свій шлях життя та впливати на нього. 37% жінок середньої дорослості мають низький рівень контролю, тоді як серед жінок ранньої дорослості його виявили лише 13%.

Високий рівень прийняття ризику спостерігається лише у 10% жінок середньої дорослості та у 47% молодих жінок. Середній його рівень домінує у старших респондентів (53%). У жінок ранньої дорослості його виявили 37%. Це може означати, що останні можуть мати тенденцію сприймати життя як можливість для набуття досвіду і можуть бути готові діяти, навіть якщо немає надійних гарантій успіху. 37% жінок середньої дорослості мають низький рівень контролю, проте, серед жінок ранньої дорослості його виявили 16%.

Дослідження також показало, що молодші жінки мають вищий рівень життєстійкості (30% – високий та 43% – середній рівні на відміну від старших респондентів, де переважає низький рівень життєстійкості (47% проти 27% молодших жінок)). 20% старших жінок продемонстрували високий і 33% – середній рівні життєстійкості. Це може свідчити про те, що жінки ранньої дорослості мають більшу здатність протидіяти стресу в різних життєвих ситуаціях.

Жінки раннього дорослого віку мають вищі показники життєстійкості у порівнянні з жінками середнього дорослого віку, зокрема, в таких компонентах, як схильність до ризику та контроль: молодші досліджувані більше впевнені, що вони можуть впливати на події власного життя, а також відкриті новому досвіду. Показники більшості респондентів обох вікових груп за рівнем залученості переважно знаходяться в межах середніх значень, тому можемо припустити, що вони намагаються знаходити цікаве у власній діяльності та відносно нею задоволені.

Четвертий етап дослідження передбачав аналіз особливостей переживання щастя у жінок різного віку. Його результати наведено у табл.5.

Таблиця 5

Рівні переживання щастя у жінок різних вікових груп (n=60, у %)

Рівень переживання щастя	Кількість опитаних			
	20-35 р.		40-55 р.	
	n	%	n	%
Низький	3	10	2	7
Знижений	6	20	18	60
Середній	12	40	8	26
Підвищений	0	0	0	0
Високий	9	30	2	7

Як видно з табл.5, більшість жінок ранньої дорослості (40%) виявили середній рівень переживання щастя (у жінок середньої дорослості цей показник нижчий (26%)). 30% жінок ранньої дорослості продемонстрували високий рівень переживання щастя, на відміну від 7% жінок середньої дорослості. Припускаємо, що всі ці досліджувані відчувають надію та бачать перспективи у майбутньому, люблять життя, намагаються достатньо відпочивати та вважають своє життя значущим і сповненим сенсу.

Більшість жінок середньої (60%) і 20% жінок ранньої дорослості мають знижений рівень переживання щастя. Цілком імовірно, що всі ці жінки відчувають невпевненість у майбутньому, а задоволення – лише від деяких аспектів свого життя та все ж вважають світ здебільшого привабливим. Вони вказали, що відчувають себе частково щасливими та здоровими.

Низький рівень переживання щастя властивий майже однаковій кількості досліджуваних обох вікових груп (10% молодшим жінкам і 7% старшим жінкам). Припускаємо, що вони відчувають задоволення лише у деяких аспектах життя; іноді вони вважають, що можуть впливати на події в своєму житті, але не відчувають осмисленості та сенсу в ньому. Вони описують свій стан як безсилля і тільки деякі події в їхньому житті можна назвати щасливими. Типовими їх висловами були такі: «Я нездатна організувати свій час якісно», «Я відчуваю себе непривабливо» та «У мене немає відчуття осмисленості й сенсу життя».

Підвищений рівень переживання щастя в обох вікових групах не був виявлений.

Статистичний аналіз отриманих результатів за допомогою U-критерію Манна-Уїтні поданий у табл. 6.

Таблиця 6

Порівняння відмінностей у переживанні щастя
жінками різного віку за значенням U-емпіричного

Показник	Низький рівень	Занижений рівень	Середній рівень	Високий рівень
$U_{\text{емп}}$	148,5	80,5	98,0	124,0

Порівнявши отримані значення U-емпіричного з U-критичним (63 з рівнем значущості $p \leq 0,01$ та 102 з рівнем значущості $p \leq 0,05$), можна зробити висновок, що занижений та середній рівні переживання щастя є статистично значущими (при $p \leq 0,05$), що означає прийняття альтернативної гіпотези за цими рівнями вияву.

Отже, для жінок ранньої дорослості більш характерні високі та середні показники переживання щастя, ніж для старших. Це може свідчити про те, що молодші жінки більш оптимістичні та бачать перспективи у майбутньому, а також більш задоволені своїм життям. Більшість респондентів середньої та п'ята частина ранньої дорослості отримала знижені показники переживання щастя, що може вказувати на невпевненість у майбутньому та низький рівень задоволення життям. У незначній кількості молодших і старших жінок було виявлено низький рівень переживання щастя, і вони описували свій стан як безсилля, неорганізованість та відсутність сенсу у житті.

Висновки і рекомендації

За результатами теоретичного аналізу феномену психологічного благополуччя визначено, що воно розуміється як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям; є базовим суб'єктивним конструктом, що відображає сприйняття й оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини; інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування; системна якість людини, що набувається нею в процесі життєдіяльності; стійка властивість, в якій домінують позитивні емоції, тісні взаємини, суб'єктна залученість в життєдіяльність, осмисленість життя, а також позитивна самомотивація.

До чинників психологічного благополуччя особистості відносяться: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні фактори, що в своїй єдності забезпечують повноцінне функціонування особистості в соціумі.

Структура психологічного благополуччя описується дослідниками через позитивні аспекти функціонування особистості такі, як позитивні відносини з оточуючими, незалежність і саморегуляцію, вміння успішно справлятися з повсякденними справами, переживання осмисленості свого життя, здатність до особистісного зростання, прийняття всіх сторін своєї особистості.

Дослідження психологічного благополуччя жінок здійснюється по таких напрямках: його детермінанти; чинники у жінок; особливості у жінок, які перебувають у декретній відпустці; рівень у працюючих жінок-матерів специфіка у працюючих жінок із різною формою зайнятості; показники у жінок із різним шлюбним статусом; специфіка у жінок із різним індексом сексуальності; особливості у жінок-біженок; своєрідність у жінок раннього дорослого віку; ознаки у період середньої дорослості; детермінанти у сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості; складники у літніх жінок тощо.

За результатами проведеного дослідження визначено, що існують певні відмінності між показниками психологічного благополуччя у жінок ранньої і середньої дорослості.

Жінки ранньої дорослості характеризуються більшою здатністю знаходити компроміси у міжособистісній взаємодії та вміння будувати близькі, довірливі відносини з оточуючими. Також їх відрізняє амбіційність планів, наявність переконань, проте, їм можуть бути притаманні відчуття невпевненості й орієнтація на точку зору інших при прийнятті важливих рішень. Також для них характерний активний процес особистісного зростання та реалізації власного потенціалу.

Натомість жінки середньої дорослості характеризуються більшою автономією, вмінням регулювати свою поведінку й оцінювати себе відповідно до власних стандартів, а також відчуттям впевненості в управлінні щоденними справами, умінням швидко реагувати на різні життєві обставини. Їм властиве позитивне ставлення до власної особистості, а також здатність будувати довірливі відносини з оточуючими та йти на компроміси в міжособистісній взаємодії. При цьому жінкам середньої дорослості може бути притаманне відчуття деякої розмитості життєвих цілей, внутрішнього відчуття життєвого ритму, а також відсутність відчуття прогресу.

Жінки періоду ранньої дорослості характеризуються вищою оцінкою власного здоров'я, життєрадісністю, наявністю сподівань на краще, підвищеним настроєм, а також імпульсивністю, відчуттям нестачі часу, втоми, певної тривоги й дискомфорту в повсякденних справах. Також їм притаманні незадоволеність власною роботою чи

заробітною платою, відсутністю кар'єрного росту, підтримки й розуміння у професійному та особистому житті.

Жінкам старшої дорослості притаманна загальна задоволеність життям, своїм соціальним статусом, висока оцінка власної професійної зайнятості, задоволеність трудовою діяльністю та міжособистісною взаємодією, а також розвинуті навички самоконтролю. У більшості старших жінок виявлено низький рівень задоволеності власним здоров'ям, хронічну втому та більш песимістичний погляд на життя.

Загалом, більшість жінок обох вікових груп задоволена якістю життя.

Таким чином, можна стверджувати, що жінки ранньої дорослості виявляють більшу життєстійкість порівняно з жінками середньої дорослості, зокрема, в компонентах, що стосуються схильності до ризику та контролю. Молодші жінки більш упевнені в тому, що вони можуть керувати подіями у своєму житті та відкриті для нового досвіду. Показники більшості респондентів обох вікових груп переважно лежать в межах середніх значень, що свідчить про їх намагання знайти цікаве у своїй діяльності та відносно нею задоволені.

Для жінок ранньої дорослості більш характерні високі та середні показники переживання щастя, ніж для жінок середньої дорослості. Це може свідчити про те, що молодші жінки більш оптимістичні та бачать перспективи у майбутньому, а також більш задоволені своїм життям. Більшість респондентів жінок середньої та п'ята частина ранньої дорослості отримали знижені показники щастя, що може вказувати на невпевненість у майбутньому та низький рівень задоволеності життям.

Результати дослідження можуть бути використані у роботі психологічних служб та викладачів вищих навчальних закладів.

Перспективний напрямок подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні тренінгової програми, яка має на меті покращення психологічного благополуччя жінок з низьким рівнем його складників, низьким рівнем якості життя, низьким рівнем життєстійкості та низьким рівнем переживання щастя.

Список використаних джерел

1. Афанасенко, В. І., Комар, Т. В. (2021). Особливості психологічного благополуччя жінок із різним шлюбним статусом. Актуальні проблеми психології, 9(13), 177–189.

2. Березовська, Л. І. (2019). Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України, 3(53), 24–32.
3. Бочелюк, В. Й. (2020). Психологічне благополуччя як основа визначення стратегії життєздійснення особистості. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (14 травня 2020 р., м. Херсон), 33–36.
4. Волкодав, К. В., Рогаль, Н. І. (2023). Психологічні особливості благополуччя жінок-біженок. International scientific journal «Grail of Science», 32, 360–362.
5. Гавриловська, К. П., Павлюк, І. М. (2021). Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія, 3, 45–48.
6. Гребінь, Н., Лісень, Ю. (2021). Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки, 10, 207–218.
7. Гринів, О. М. (2015). Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології, 29, 184–185.
8. Гупаловська, В. (2010). Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. Соціогуманітарні проблеми людини, 4, 208–223.
9. Каргіна, Н. В. (2017). Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2, 121–130.
10. Коваленко, О. Г. (2017). Психологічне благополуччя літніх людей різної статі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія Психологічні науки, 6 (52), 108–114.
11. Кондратюк, С. М., Жилкіна, І. Ю. (2020). Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки, 1, 33–40.

12. Курова, А. В. (2015). Гендерні аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (28), 55, 82–85.
13. Майструк, В. М. (2018). Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки: дис... канд. психол. наук : 19.00.01 ; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2018. 197 с.
14. Мелашенко, Ю. П., Гридковець, Л. М. (2021). Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*, 1 (47), 54–64.
15. Міщиха, Л. П., Кравченко, В. Ю. (2022). Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*, 2, 20–24.
16. Партико, Т. Б. (2016). Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*, 2 (10), 1, 83–96.
17. Помилуйко, В. Ю. (2016). Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 5(2), 50–55.
18. Проць, О. І. (2020). Психологічне благополуччя жінок у декретній відпустці. *Габітус*, 15, 192–195.
19. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, V, 17, 124–133.
20. Устименко, І., Харченко, А. (2022). Особливості психологічного благополуччя жінок, які працюють і не працюють. *Scientific Collection «InterConf»*, 135, 198–200.
21. Фромм, Е. *Мати або бути?* Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 304 с.
22. Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Pub. Co. 320 p.
23. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. *Journal of Leisure Research*, 24(1), 93–94.
24. Diner, E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–301.
25. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row, 369.

26. Rogers, C. R. (1995) A way of being. Houghton Mifflin Co., Boston, 395.
27. Ryan, R. M. Deci, E. L. (1995). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68 – 78.
28. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
29. Seligman M., Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ВІТАУКТУ В ІНВОЛЮЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ: МОДАЛЬНІСТЬ АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ

Чайкіна Н.О.

*PhD., кандидат психологічних наук, доцент,
доцентка кафедри психології факультету психології
і соціальної роботи Полтавського національного
педагогічного університету імені В. Г. Короленка, вул.
Остроградського 2, Полтава*

Ключові слова: особи похилого віку, інволюційний період, особистісний потенціал, адаптивні стратегії, вітаукт.

Вступ. Виділення періоду старіння і вивчення адаптивних стратегій в цьому періоді пов'язано з проблемою оптимальної взаємодії психофізіологічного і соціального, що зумовлює розвиток вітаукту осіб похилого віку в оточуючому соціальному просторі. Така ситуація сприяє порушенню питання розробки, обґрунтування, дослідження та впровадження особистісного потенціалу вітаукту щодо оптимізації життєдіяльності та підвищення рівня психоемоційного комфорту людей в інволюційному періоді. Вирішення цього питання ускладнюється динамізмом і гетерохронністю життя сучасної людини, що характеризується зростанням інтенсивності й частоти емоційних навантажень. Останньому сприяє і стрімка зміна соціально-геополітичного середовища, підвищення дисконкордності життя, руйнування сталих патернів поведінки, а також різноманітні політичні, екологічні, економічні, катаклізми.

Люди похилого віку є особливо вразливими до таких змін, що зумовлює їхнє погане самопочуття, емоційну нестабільність, пригніченість, небажання бути активними і адаптуватися до нових умов життєдіяльності. Саме тому гостро постає питання дослідження особистісного потенціалу вітаукту в літньому віці, який є основою психологічного благополуччя людини, її врівноваженості, стресостійкості, ініціативності, вміння організовувати та регулювати власну активність. Адаптація до нових умов функціонування відбувається через застосування нових стратегій вітаукту, які дозволяють активізувати різні системи життєдіяльності та запускають механізми переборення деструктивних явищ старіння. Захисні механізми психологічного вітаукту представляють процеси, які захищають «Я» від негативних впливів, допомагають підтримати «Я концепцію» на прийнятному для пенсіонера рівні.

1.1. Специфіка психологічної кризи особистості в інволюційному періоді

Збільшення чисельності людей похилого віку, для яких проблеми старіння стають значимими і провідними, привертає увагу багатьох дослідників, особливо з суттєвим підвищенням середнього віку життя людини. Фундаментальні дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених свідчать (при всій складності цього періоду) про позитивне ставлення похилої людини до життя, інших і до себе. Вивченням періоду старіння присвячено праці: І. С. Горбаль, Т. М. Дзюби, Я. М. Драба, Н. Є. Завацької, О. Г. Коваленко,

І. А. Мартинюк, Ж. М. Новікової, Р. В. Павелків, J. E. Birren, D. B. Bromley, I. M. Burnside, F. Giese, R. C. Peck, M. E. P. Seligman та інших, в яких розглядаються питання особистісних змін у старості, а також особливості життєвого шляху людей похилого віку. Багато вчених підкреслюють, що складний і гетерохронний період старіння людини пов'язаний з кількісними і якісними перебудовами біологічних і соціально-психологічних структур, включаючи й особистісні новоутворення. Досліджуючи соціальну ситуацію осіб похилого віку, вони визначають одним з важливих факторів виникнення кризи в період старіння вихід на пенсію, що супроводжується змінами соціального статусу, соціальних ролей, відділення від референтної групи. Ці зміни потребують перебудови потреб, спонукань, переоцінки цінностей (О. Злобіна, А. Коцарь, А. С. Лобанова, Т. М. Титаренко, Ю. Швалб, Р. G.

Zimbardo, D. J. Levinson, A. S. Masten, D. Pink, C. R. Rogers, I. Walker).

Старість, пізня дорослість, пізня зрілість, геронтогенез, дряхлість, третій вік – поняття, які позначають період життя людини, який починається приблизно від 60 років. Це – третя, заключна епоха життя людини, яка неоднозначно оцінюється науковцями і суспільством. Епоха втрат, проблем, хвороб, але й епоха цілісного функціонування особистості. Поряд із обмеженням життєдіяльності організму, згортанням його окремих функцій, зниженням адаптаційних можливостей, з'являються нові функції, механізми, можливості, які сприяють адаптації особи до нової ситуації. В.Ф. Моргун [16] наголошує на необхідності провести диференціацію поняття «старість» на три види, які далеко не завжди збігаються: 1) старість календарну або хронологічну, але календарний вік, як відомо, не головна ознака перебування особи, на певному віковому рівні; 2) старість біологічну, тобто таку, що означає зменшення функціональної повноцінності органів, яка може компенсуватися за рахунок життєвого досвіду, інтегрованості процесів тощо; 3) старість психологічну (вона може бути і у молодих за віком людей), про яку свідчить зниження «норми прогресу» і відсутність інтересів.

D. V. Bromley [34] розділила цикл старіння на три стадії: відхід від справ (65-70 років), старість (70-90 років), старезність, хвороблива старість та смерть (старше 90 років). Старість характеризується таким чином: повна незайнятість, відсутність будь-яких ролей, крім сімейних, соціальна ізоляція, яка зростає, поступове зменшення кола близьких людей, особливо однолітків, фізична та розумова недостатність. I. M. Burnside I. M. [35] розбив пізню дорослість на 4 десятиліття, проаналізувавши відмінні риси кожного періоду:

1) передстаречий період (60-69 років). Це важливий перехідний період, період пристосування до нової рольової структури. Зменшуються доходи, стає все менше друзів і колег. Знижуються очікування суспільства, звідси багато хто реагує на це зниженням темпу життя, незважаючи на те, що такі люди ще є здоровими та повними сил. Фізична сила трохи знижується, хоча більшість людей цього віку мають достатньо енергії й постійно шукають сфери її застосування. Ця вікова група дуже відрізняється за часом виходу на пенсію, що залежить як від фізичних факторів (здоров'я), так і від особистісних (мотивація) та соціальних (добробут, положення в суспільстві) тощо;

2) старечий період (70-79 років). Багато хто стикається із втратами й хворобами. Звужується коло спілкування й участь у формальних організаціях. Головне завдання цього періоду – зберегти реінтеграцію особистості, досягнуто в минуле десятиліття і зберігти активність;

3) пізньостаречий період (80-89 років). Це період переходу від настання старості до її фіналу. Його характеризують як "поступовий процес, що починається в той день, коли людина починає жити спогадами". Більшості старих стає суужніше пристосовуватися до навколишнього світу, вони не можуть самостійно підтримувати соціальні й культурні контакти. Їм потрібні більш прості умови життя з мінімумом побутових проблем, що поєднують самотність із зовнішніми стимулами;

4) старезність (90 років і старше). Якщо проблеми попередніх років були успішно вирішені, цей час наповнений спокоєм і почуттям задоволення. Незважаючи на те, що проблеми зі здоров'ям все збільшуються, люди цього віку знаходять собі посильні заняття. Їхня діяльність має такі переваги, як відсутність напруження й тягара відповідальності, пов'язаних з роботою.

Деякі учені [11, 13] розглядають старість як період прийняття свого життєвого шляху. Вводячи поняття «експансія», по суті, розвивають ідеї D. J. Levinson [39] вважаючи, що для досягнення здорової старості людині похилого віку потрібно поступово відмовлятися від життєвої експансії, тобто не претендувати на виконання тих завдань, які не мають сенсу в цьому віковому періоді, а навпаки, прийняти нові умови життя, які обумовлені новими соціальними ролями, виходом на пенсію, припиненням батьківських обов'язків, втратою фізичного здоров'я, неможливістю мандрувати, самотністю, втратою близьких та рідних людей тощо. Для відмови від експансії потрібен плавний перехід, внутрішня робота, яка включає емоційне та когнітивне переосмислення минулого та сьогодення.

Одна з причин пенсійної кризи – втрата моделей щоденної поведінки, що може спровокувати агресію та аутоагресію. Особливо відчутними негативні зміни будуть у випадку примусового або несподіваного виходу на пенсію, оскільки в цьому випадку у людини не було часу для адаптації, для "приміряння" нових ролей. Самовідчуття особистості в змінній ситуації розвитку тим інтенсивніше чим більш високі вимоги пред'являє ситуація до адаптивних можливостей суб'єкта, яке суттєво впливає на його уявлення про себе. Особливість змін в період геронтогенезу залежить від ступеню зрілості конкретної людини як особистості і суб'єкта діяльності, тому похилі люди не являють собою монолітної групи. Р. С. Реск [43], розвиваючи ідеї Е. Еріксона, стверджує, що людині в похилому віці необхідно вирішити три конфлікти та цілий ряд нових завдань для відбудови цілісної особистості, а саме:

а) конфлікт переоцінки «Я» за межами професійної ролі, що пов'язано з виходом на пенсію, пошуком своєї унікальності за межами професійної діяльності і перейти до нового розгляду самого себе через призму не тільки однієї ролі (професіонала, батька/матері, дідуся/бабусі), але й через інші, ідентифікуючись з оточенням;

б) конфлікт пов'язаний з усвідомленням погіршення здоров'я та фізичного старіння; усвідомити факт погіршення свого здоров'я і старіння тіла, сформувати терплячість до цього. Успішне старіння можливо, якщо похила людина зможе адаптуватися до фізичного дискомфорту чи знайде таке заняття, яке допоможе їй відволіктися від буденності;

в) конфлікт пов'язаний з переведенням уваги з себе на близьке оточення, примирення з фактом смерті і переборення занепокоєння перспективою близької смерті та продовжувати власну життєву лінію завдяки участі у різних справах і турботі про близьких.

В основному, етапи геронтогенезу характеризуються старінням на таких рівнях [29]:

1. Молекулярний рівень: відбувається зміна біохімічної структури організму, знижується інтенсивність вуглекисневого, жирового, білкового обміну речовин, зменшується здатність клітин здійснювати окислено – відновлювані процеси, тому на цьому рівні причина старіння – помилка синтезу нуклеїнових кислот.

2. Функціональний рівень: збільшується кількість сполучних тканин в судинах, м'язах, сечових та інших органів, вони стають хімічно інертними, тому старіння пов'язане з кисневим голодуванням і погіршення харчування клітин.

3. Психологічний рівень: в період 61-74рр. (похилий вік) морально-психологічних змін не відбувається, зміни стосуються психофізіологічних функцій.

J. E. Birren [31] називає такі причини змін в період старіння, на які впливає стиль життя, морально-етичні принципи та інше: а) первинне старіння (зовнішнє) – характеризується зниженням перцептивної швидкості рішення задач, тобто швидкості з якою інформація обробляється в ЦНС; б) вторинне старіння (внутрішнє) – пов'язано з втратою здоров'я, яке супроводжується різними хронічними захворюваннями, що впливає на функціонування мозку і особливо на логічне розмірковування.

4. Тільки в 75-90 рр. (старечий) посилюються закони гетерохронності, деструктивні процеси відображаються у свідомості у вигляді хворобливих симптомів: спостерігається консерватизм мислення, постійність звичок та інертність нервових процесів

призводить до нетерплячості, навіювання, чутливості, втомленості та підвищеної комунікабельності, наслідком чого можуть бути конфлікти з молоддю. Послаблення гальмівного процесу обумовлює емоційну реактивність, подразливість, нестійкість уваги, зниження пам'яті на нові враження, звуження свідомості і порушення адекватного комплексного реагування.

Важлива думка простежується у деяких роботах [13, 14] про те що віковий період осіб похилого віку має «подвійну кризу» – вікову та соціальну, які взаємодіють між собою та накладаються одна на іншу. Особливо виділяється «криза виходу на пенсію». Особи на цьому віковому етапі вирішують важкі завдання, насамперед, внаслідок погіршення здоров'я людина похилого віку стає залежною від інших людей, що викликає не тільки фізичні, а також психологічні проблеми. Криза пенсійного віку – це стадія вибору стратегії подальшого життя. Позитивна стратегія надає індивіду можливість формування нових соціальних зв'язків, негативна – налаштована на фізичне виживання. Згідно з положеннями, які розглядають вчені, перед людиною похилого віку в кризовий період стоять наступні завдання, по-перше, прийняття того, що життя має свій кінець, по-друге, зміритися з неможливістю виконання життєвих завдань попередніх вікових періодів.

"Вузликоса криза" – остання вікова криза. Це період, коли людина збирає речі у вузлик ("на смерть"). Він не має часових меж і чітких поведінкових характеристик. Одні люди дозволяють собі в цей період дуже багато, прагнучи надолужити те, чого у них не було раніше (пізнє кохання, творчість, необмежена свобода – "як в останній раз"). Інші ж діють навпаки.

Важливою у похилому віці є і така закономірність, як кумулятивність психічного розвитку – результат розвитку кожної попередньої стадії включається в наступну, трансформуючись певним чином. Це означає, що поступове ослаблення або навіть втрата деяких психологічних здібностей компенсується формуванням і розвитком нових, наприклад, компенсація зниження часу реакції йде через стилі професійної діяльності, що дозволяє не знижувати якість і ритм роботи. Внаслідок цього вчені [3, 15, 18, 22, 26] розглядають конвергентний тип старіння: у старості найбільш контрастні індивідуально-типові особливості загального життєвого тону і розумового збереження та дивергентний тип старіння відбувається у пізніх фазах онтогенезу, де головну компенсаторну роль виконує механізм білатерального регулювання, який поєднує керівництво інформаційними і енергетичними потоками.

О.Г. Коваленко та Т.М. Дзюба [4, 8] визначають що у геронтогенезі особливе значення має гетерохронність, похідними від якої є закони специфічності та різноманітності. У період старіння гетерохронність виконує компенсаторну роль, сприяючи збереженості одних функцій за рахунок інших; довше зберігаються життєво важливі функції, які постійно використовуються, тренуються. Закон специфічності («почерку» старіння) проявляється у тому, який напрямок мають криві вікових змін, який вони мають вигляд. Закон різноманітності полягає у тому, що показники стану тих чи інших функцій, процесів чи властивостей під час старіння у осіб похилого та старечого віку дуже відрізняються, чого не спостерігається на попередніх вікових етапах. Даний закон відображає явища зростаючої індивідуалізації різних осіб у період старіння. Для вікового психічного розвитку характерна незворотність, тобто розвиток відбувається у напрямку від минулого до майбутнього.

Зміни сили і рухливості психічних процесів у старості є суто індивідуальними. Основу індивідуального характеру змін психічної діяльності в цей період складає як гетерохронність в порушенні пам'яті, інтелекту, так і життєвий досвід, індивідуально-типологічні властивості особистості та новий образ «Я»-пенсіонер, які притаманні кожній людині. Такого роду зміни в похилому і старечому віці спрямовані на те, щоб актуалізувати особистісно потенційні, резервні можливості, які були накопичені в період зрілості і сформувати адаптивну стратегію до нового образу «Я»-пенсіонер. Образ «Я»-пенсіонер може сприйматися адекватно похилою людиною, через спостереження за власними змінами і через зовнішній вплив; а може гостро переживатися і втрачається інтерес до нової ситуації, також може заперечувати у собі любі ознаки старіння. Індивідуальна реакція на цей новий образ може визначати як ступінь адаптації до вікових змін, так і особливості особистісного потенціалу в старечому віці (Н. О. Чайкіна, 2016).

Адаптація здійснюється за рахунок мобілізації резервних можливостей організму і певних шляхів підвищення його активності (ефекти поляризації), які забезпечують працездатність функцій і після завершення репродуктивного періоду. До таких ефектів відносять: 1) компенсаторний ефект: при порушенні роботи одних функцій інтенсифікація здійснюється за рахунок інших; 2) ефект резервування: одні механізми замінюються іншими, резервними, більш древнішими; 3) ефект пластичності: існуючі системи беруть на себе роботу функцій, які їм невластиві; 4) ефект конструювання: підвищується біологічна активність роботи усіх функцій; 5) ефект контролю:

посилюється свідоме регулювання власної поведінки; б) інтегративний ефект: емоційна сфера в ситуації стресу здійснює вплив на організм і тому необхідно створювати здоровий і комфортний спосіб життя [3].

У сучасних дослідженнях визнається існування різних типів людей похилого віку, які по-різному визначають своє життя й іноді застосовують протилежні стратегії подолання життєвих труднощів. Соціально-психологічні характеристики людей похилого віку варіюють від високої збереженості внутрішньої структури особистості та її зв'язків з оточуючими до перекручування й руйнування внутрішніх особистісних структур. Найбільшу роль у цьому процесі, крім високого ступеня усвідомлення свого життя, загальної позитивної особистісної й соціальної ідентичності та компетентності, відіграє характер взаємин зі значущими людьми. Спроб опису типів старіння було зроблено дуже багато. В типології Ф. Гізе [1] виділяються три типи особистості старих і старості:

1) старий – негативіст, який заперечує наявність у себе будь-яких ознак старості;

2) екстравертований старий, який визнає настання старості через зовнішні впливи та спостерігаючи за соціальними змінами (виросла молодь, розбіжність із нею в поглядах, смерть близьких, зміна свого положення в родині, у соціальному житті тощо);

3) інтровертований тип, для якого характерне гостре переживання процесу старіння. Людина не проявляє інтересу до нового, поринає у спогади про минуле, є малорухливою, прагне до спокою тощо.

Як зазначає Ж. М. Новікова [17], особистісна типологія включає два типи високої активності й продуктивності життя:

1. "Прометеїв" тип, до якого належать люди, які все життя безупинно борються й у старості продовжують боротьбу з новими труднощами, хворобами, тощо.

2. "Продуктивно–автономний" тип, орієнтований на високі досягнення, успіх, що забезпечується різноманітними стратегіями. Це самостійні люди похилого віку, які критично ставляться до соціальних стереотипів і суспільних думок.

Досить широко у світовій психологічній літературі підтримується класифікація запропонована Д. В. Bromley [34], яка виділяє п'ять видів пристосування особистості до старості:

1. Конструктивне відношення людини до старості, при якому літні й старі люди є внутрішньо врівноваженими, мають гарний настрій, задоволені емоційними контактами з оточуючими людьми. Вони є в міру критичними стосовно себе й разом з тим досить терпляче

ставляться до інших, до їхніх можливих недоліків. Не драматизують закінчення професійної діяльності, оптимістично ставляться до життя, а можливість смерті трактують як природну подію, що не викликає суму й страху. Не переживши в минулому занадто багато травм і потрясінь, вони не проявляють ані агресії, ні пригніченості, мають жваві інтереси і постійні плани на майбутнє. Завдяки своєму позитивному життєвому балансу вони з упевненістю розраховують на допомогу оточуючих. Самооцінка у представників цієї групи літніх і старих людей є досить високою.

2. Відношення залежності. Залежна особистість – це людина, яка підкоряється кому-небудь, є залежною від подружнього партнера або від своєї дитини, вона не має занадто високих життєвих претензій і завдяки цьому охоче йде з професійного середовища. Сімейне середовище забезпечує їй відчуття безпеки, допомагає підтримувати внутрішню гармонію, емоційну рівновагу, не відчуваючи ні ворожості, ні страху.

3. Захисне відношення, для якого є характерними перебільшена емоційна стриманість, деяка прямолінійність у своїх учинках і звичках, прагнення до "самозабезпеченості" і неохоче прийняття допомоги від інших людей. Люди даного типу уникають висловлювати власну думку, рідко діляться своїми проблемами, сумнівами. Захисну позицію займають іноді стосовно всієї родини: якщо навіть є якісь претензії й скарги на її адресу, вони їх не виражають. Захисним механізмом, який вони використовують проти страху смерті й знедоленості, є їх активність "через силу", постійне підживлення зовнішніми діями. Люди з оборонним ставленням до наступаючої старості з великим небажанням і тільки під тиском оточуючих залишають свою професійну діяльність.

4. Відношення ворожості до оточуючих. Люди з таким ставленням є агресивними, вибуховими та підозрілими, прагнуть «перекласти» на інших людей провину й відповідальність за власні невдачі, не зовсім адекватно оцінюють дійсність. Недовіра й підозрлівість змушують їх замикатися в собі, уникаючи контактів з іншими людьми. Вони всіляко відганяють думку про перехід на пенсію, тому що використовують механізм розрядки напруженості через активність. Їх життєвий шлях, як правило, супроводжувався численними стресами і невдачами, багато з яких перетворилися в нервові захворювання. Люди, що відносяться до даного типу ставлення до старості, схильні до гострих реакцій страху, вони не сприймають свою старість, з розпачем думають про прогресуючу втрату сил. Все це поєднується ще й з ворожим ставленням до молодих людей, іноді з перенесенням цього

ставлення на весь "новий, чужий світ". Такий свого роду бунт проти власної старості поєднується у цих людей із сильним страхом смерті.

5. Відношення ворожості людини до самої себе. Люди такого типу уникають спогадів, тому що в їхньому житті було багато невдач і труднощів. Вони є пасивними, не бунтують проти власної старості, лише безмовно приймають те, що посилає їм доля. Неможливість задовольнити потребу в любові є причиною депресій, претензій до себе і відчаю. З цими станами поєднуються почуття самотності й непотрібності. Власне старіння оцінюється досить реалістично: завершення життя, смерть трактується цими людьми як звільнення від страждань.

Багато дослідників стверджують [2, 7, 10, 18, 27, 28], що фундаментальні основи поведінки, в основному, не змінюються з віком, як і тенденція співіснування процесів збереження та зміни "Я". Зміни особистості у старості – це зміни в ієрархії власних тенденцій розвитку особистісного потенціалу й стратегій поведінки. У старості в людини проявляється тенденція до підтримання такого уявлення про себе, яке викристалізувалося в оптимальний період життя. Має значення й індивідуальний стиль життя, який можна простежити в усі періоди життя людини і який має тенденцію до збереження у старості. У відомих межах, якщо не відбудуться якісь особливі фізіологічні зміни або різка зміна соціальної ситуації, модель старіння людини можна передбачити на основі її функціонування у зрілий період.

1.2. Модальність адаптивних стратегій в інволюційному періоді

Визначаючи зміст психологічних стратегій адаптації осіб похилого віку, ми спиралися на низку досліджень. Аналіз цих досліджень показав, що наразі є досить велика кількість класифікацій стратегій адаптації, здебільшого пов'язаних з індивідуальною поведінкою.

Наукові пошуки щодо вивчення психологічних стратегій адаптації осіб похилого віку ґрунтуються на загальних положеннях про адаптацію та адаптивні характеристики особистості (О. Злобіна, Т. Коленіченко, А. Коцар, О. Мороз, А. Налчаджян, В. Розов, Т. Титаренко, Н. Чайкіна та ін.). Підґрунтям для дослідження стратегій адаптації спільноти стали також загальні положення про адаптацію в умовах суспільних трансформацій (В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков, Є. Головаха, О. Злобіна, Л. Коробка, Т. Титаренко, Ю. Швалб та ін.), в умовах невизначеності, непередбачуваності (Ю. Швалб) та про адаптацію як набуття позитивних змін на рівні особистості, групи, спільноти, соціуму, в результаті адаптації до кризових умов (О.

Злобіна, Л. Коробка, А. Коцар, В. Розов, J. Birren, P. Zimbardo, N. Garmezy, A. Masten, D. Pink, C. Rogers, M. Seligman).

У наукових публікаціях з даної проблеми можемо акцент зробити на ті дослідження, що розглядають більш системно, різнобічно та комплексно чинники адаптації особистості до старості (Я. Драб, О. Г. Коваленко, А. Лобанова, В. Ф. Моргун, Н. О. Чайкіна), в яких наголошується, що успішна адаптація до старості є комплексним феноменом і зумовлюється поєднанням біологічних, соціальних та психологічних особливостей особистості, її спроможності адаптуватися до соціальних змін та розвиток особистісного потенціалу вітаукту, особливо при виборі модальних адаптивних стратегій поведінки

Як підкреслює, Я. Драб [5], особливості адаптації людини до старіння та пов'язані з цим труднощі визначаються рядом факторів, до яких відносяться: 1) нетерплячість до осіб похилого та старечого віку з боку молодого покоління та/або суспільства в цілому, що проявляється в різних формах («ейджизм» – соціальна установка, яка полягає в невиправдано високій оцінці молодості та дискримінації старих людей); 2) неприйняття факту власного старіння особами похилого та старечого віку, пов'язане з погіршенням стану здоров'я, «вимиканням» з активного соціального і професійного життя, використанням непродуктивних стратегій адаптації; 3) неприйняття факту свого майбутнього старіння особами молодого та середнього віку. Сукупність даних факторів сприяє формуванню заздалегідь негативної установки до старіння та похилого віку, ускладнюючи адаптацію таких людей.

Н. Є. Завацька [6] вважає, що найбільш важливими чинниками, які забезпечують успішну адаптацію до старості, є 1) здатність до створення глибоких емоційно наповнених стосунків з іншими та залученість у соціальну взаємодію, насамперед через стосунки з рідними та зміну способу життя, що дає змогу задовольняти потреби у соціальній причетності та особистій значимості, 2) високий соціальний статус та адаптованість у соціальній ролі пенсіонера, 3) задоволеність стосунками у сім'ї.

Аналізуючи процес пристосування до навколишнього соціального середовища, А. Лобанова зазначає [12], що людина намагається віднайти такі шляхи, які щонайкраще, з найменшими витратами, забезпечили б їй досягнення сприятливих умов життєдіяльності та реалізації своїх особистісних життєвих стратегій. За характером пристосувальної діяльності суб'єкта адаптації (людини, групи, спільноти) соціальна адаптація, підкреслює учена, може бути

активною, пасивною (інерційною) та ситуативною (пасивно-активною). Відповідно до наведеної класифікації нею виокремлено стратегії, які постають як засоби реалізації цих форм адаптацій. Стратегією реалізації активної форми адаптації є стратегія постійного діяльнісного пошуку і запровадження людиною (групою) усе нових і нових найрізноманітніших (легітимних/нелегітимних, моральних/аморальних, тактичних/стратегічних) засобів і способів пристосування до суспільного життя, до його змін з метою інтеграції. Стратегія реалізації пасивної (інерційної) адаптації – це стратегія використання людиною (групою) випробуваних засобів та способів інтеграції до макро- і мікросоціального середовища для збереження звичного ритму свого життя (пасивність у такому контексті означає не бездіяльність, а життя «за звичкою», інерцією). Стратегією реалізації ситуативної (пасивно-активної) адаптації є стратегія ситуативної зміни засобів і способів здійснення пристосувального процесу, коли активний пошук і запровадження соціальним суб'єктом нових способів адаптації можуть змінюватися періодом пасивного очікування суспільних змін, що знову замінюється активною діяльнісною адаптацією [12].

На основі різних критеріїв класифікації, вчені [7, 10, 19, 20, 28, 29] виділяють такі стратегії адаптації: адаптивні, які можна визначити як позитивні пристосувальні стратегії з додатковими сприятливими ефектами впливу на здібності тих, хто намагається подолати стресову ситуацію, і дезадаптивні, що призводять до негативних змін у поведінці людини або негативно впливають на її здатність підтримувати функціонування та долати кризу; адаптивні, частково адаптивні, неадаптивні; продуктивні/непродуктивні копінг-стратегії; конструктивні (досягнення своїми силами цілей, аналіз ситуації, переосмислення), до яких відносять стратегії толерантності, соціальної мобільності; неконструктивні (способи психологічного захисту, пасивність, уникнення, агресивні реакції); активні, реактивні та комбіновані стратегії; активні – асертивні дії (суперництво, прагнення успіху, готовність ризикувати, наполегливість, упевненість); пасивні – обережні дії, уникнення – просоціальна стратегія; пошук соціальної підтримки; підтримання соціального контакту; стратегію відстороненого прийняття ситуації (пасивне прийняття), пасивної надії (на чудо); раціональну когнітивну, раціональну поведінкову стратегії, стратегію атрибуції провини на себе – на інших, уникнення, бездіяльності, подолання труднощів у мріях; стратегії, спрямовані на зміну ситуації, втечу від неї і на розвиток та пристосування до умов ситуації; стратегії концентрації на

проблемі, або проблемно-орієнтоване подолання (найбільш дієві і конструктивні стратегії; пов'язані з високою успішністю діяльності, їх суб'єктивно оцінюють як найбільш ефективні), та емоційно орієнтоване подолання, або емоційне реагування, – налаштованість на переживання негативних емоцій і почуттів (гніву, образи, відчуття болю, відчаю, самозвинувачення).

О. Злобіна [7, с. 24] підкреслює, що особистісна життєва стратегія являє собою «повторювану в основних сферах життєдіяльності поведінкову активність індивіда, що ґрунтується на моделях подолання, пристосування або уникнення перешкод, які виникають у процесі досягнення поставлених цілей». Під стратегіями подолання складних життєвих ситуацій вона розуміє засоби управління стресовими факторами, які використовує особистість, аби відреагувати на сприйняту ним небезпеку.

З огляду на проблематику дослідження також заслуговує на увагу виокремлення емоційних та когнітивних стратегій адаптації. Емоційна стратегія виглядає як реактивно-пасивний опір, що підтримує досягнутий рівень адаптованості. Належить зазначити, що наявність опору приводить до зниження адаптаційних можливостей у разі виникнення нової ситуації, а труднощі стимулюють уникнення, що в підсумку може провокувати глибокий внутрішньоособистісний конфлікт, аж до розвитку неврозу. Когнітивну стратегію можна розцінювати як ознаку активного опору, спрямованого на свідоме порушення рівноваги, активна сутність якого дозволяє віднести його до чинників творчої побудови життя.

У цьому контексті стратегії характеризують з огляду на такі критерії, як емоційний або проблемний копінг; когнітивний або поведінковий копінг; успішний або неуспішний копінг [10, 18, 20, 28, 29]. Також серед стратегій поведінки виокремлюють:

а) перетворювальні стратегії (передбачають усвідомлення підконтрольності ситуації в результаті когнітивного оцінювання; опрацювання проблеми: визначення кінцевої і проміжної мети, складання плану дій, визначення способів досягнення мети; «когнітивна репетиція»; техніка «корекції своїх очікувань і надій», «порівняння, що йде вниз», «порівняння, що йде вгору», «антиципаційний копінг»);

б) прийоми пристосування: зміна власних характеристик або ставлення до ситуації (прийом «позитивного тлумачення» кризової ситуації; використання рольової поведінки; прийом ідентифікації з успішною людиною або групою);

- в) допоміжні прийоми самозбереження (захисна техніка: відсторонення або втеча від важкої ситуації, її «заперечення» тощо);
- г) саморуйнівні стратегії (наркоманія, алкоголізм, суїцид).

Т. Титаренко [21], розглядаючи соціально-психологічні чинники адаптації в період життєвих криз, виокремлює конструктивні, неконструктивні та саморуйнівні стратегії. Вона зазначає, що до популярних стратегій перетворення критичних ситуацій можна віднести «порівняння, що йде донизу». Деякі люди намагаються порівнювати своє скрутне становище із становищем тих, хто перебуває в ще гірших умовах, тих, кому набагато важче. Таке порівняння, що найчастіше виникає стихійно, без усвідомлюваних зусиль, сприяє первинній, поверховій адаптації до нових умов життя завдяки тому, що людина відшукує в собі приховані резерви оптимізму і поступово відчуває бажання допомагати іншим. Ще одна техніка виживання в складних умовах – «порівняння, що йде вгору». Людина порівнює своє сьогодення з учорашнім днем і бачить, що вже стало трохи краще. Вона відчуває, що може передбачити наступний крок у розвитку ситуації і підготуватися до нього. Потроху відбувається опанування, і рух у позитивний бік стає безумовним.

А. Коцарь [10] під стратегією адаптації окремого суб'єкта розуміє послідовність дій, структурованих і наповнених змістом, який задає спосіб реалізації оптимальних адекватних ресурсів для досягнення адаптованості, при цьому критерії адаптованості як план соціально прийнятних дій окремому суб'єктові, задає соціум.

Отже, в узагальненому розумінні йдеться про активну і пасивну стратегії адаптації. Характеристикою активної стратегії є цілеспрямоване прагнення людини подолати суперечності, впоратися із чинниками, що деструктуризують нормальну життєдіяльність. Така стратегія спрямована на активне перетворення навколишнього середовища, однак ця активність може мати як позитивну, так і негативну спрямованість, бути як конструктивною, так і деструктивною.

Пасивна стратегія опанування важких життєвих ситуацій також реалізується у двох формах. Перша пов'язана з простим пристосуванням, конформною поведінкою особи, коли вона відмовляється від обстоювання і захисту своїх інтересів та цілей, іде на поступки обставинам, соціальному середовищу. Відбувається загальне зниження ефективності життєдіяльності або вона залишається на рівні, що відповідає зміненим умовам. Другою формою пасивної адаптивної стратегії є втеча від складної ситуації або намагання уникнути її, що проявляється у відмові від взаємодії,

зануренні у фантазії, в іншу реальність, зокрема за допомогою алкоголю, наркотиків, психотропних засобів, які сприяють так званій «квазіадаптації» [9, 29].

Дослідники [3, 20, 23, 38] вказують на діалектичний парадокс щодо цих двох стратегій адаптації – в обох випадках, незалежно від того, яку стратегію обере індивід, загальна результативність соціальної адаптації як такої може бути однаково оцінена як позитивна, тобто в обох випадках можна діагностувати зовнішні ознаки адаптованості індивіда в конкретному соціальному середовищі і навіть його успішне функціонування в ньому. Натомість є очевидним, що успішність у випадку пасивної стратегії насправді ілюзорна – при зовнішньому благополуччі у такої особи може розвинути внутрішньоособистісний конфлікт; коли особа за допомогою різних психоактивних речовин адаптується, радше змиряється з навколишньою дійсністю, можна також говорити про адаптованість як про суб'єктивне відчуття, тоді як зовнішня оцінка соціального оточення буде негативною

Зазначимо, що на сьогодні накопичено значний обсяг знань про психологічну сутність не лише індивідуальних стратегій адаптивної поведінки, а й стратегій адаптації різних груп населення. Визначаючи зміст стратегій адаптації осіб похилого віку, ми спиралися на низку досліджень, що вивчали колективні стратегії пенсіонерів в різних контекстах. Виявлено соціокультурні стратегії пенсіонерів та стратегії їхньої адаптації до нових економічних і політичних умов, стратегії адаптивної поведінки осіб літнього віку в інтернет-просторі [20]. Сучасна ситуація актуалізувала у осіб похилого віку потребу усвідомити, пояснити події, пов'язані з воєнною агресією, та зміни усталеного способу життя внаслідок цих подій, застосувати притаманні їм способи психологічного захисту, виробити засоби протидії індивідуальній і колективній травмі та ефективні стратегії зараджувальної поведінки.

На наш погляд [29], найкращим вдалим є розгляд соціально-психологічної адаптації осіб похилого віку через диспозиційно-рефлексивну концепцію особистості (Н. О. Чайкіна, 2015), як інваріантно організовану систему, в якій базові компоненти визначають стійкість поведінки, почуттів і відношень з людьми; маргінальні компоненти визначають збалансовану систему узагальнених соціально-економічних установок на різноманітну взаємодію з оточуючим середовищем у різних буттєвих ситуаціях; ситуаційні компоненти, визначають готовність до оцінки і дії у конкретних (мікроекономічних і соціально-психологічних)

умовах діяльності. Зважаючи на такий підхід, пропонуємо розглядувати адаптивну стратегію осіб похилого віку через рівень відповідності суб'єктивних ресурсів (заблокувати чи вивільнити внутрішні ресурси) і об'єктивних можливостей (присвоїти чи перетворити середовище) по відношенню до ступеня збігу очікувань з реальною життєвою ситуацією, тобто наскільки зближене "Я-базове" і "Я-ситуаційне" особи похилого віку, що передбачає застосування когнітивних, емоційних, поведінкових і рефлексивних стратегій дії [29]. Ми вважаємо, що «Я»-базове це рефлексивні смислові орієнтації особистості, що відповідають за вибір, рішення і вчинки, які сформувалися в ході життєдіяльності, під впливом виховання, навчання і діяльності; тоді як «Я»-ситуаційне це комплекс своєрідних особистісних якостей, які регулюють стильові особливості поведінки і виступають як її соціальне обличчя. Парадигма дискордантності (неузгодженість) «Я»-базового і «Я»-ситуаційного з однієї сторони впливає на адаптивну стратегію особистості і життєву успішність, а з іншої - виступає джерелом самоудосконалення та прагненням особистості до розвитку. Конкордність (наближення) цих двох «Я» відображає задоволеність досягнутим та впевненість у власних силах.

Отже, в основу адаптаційної моделі покладено розуміння того, що людина може використовувати системоутворюючі фактори особистісного потенціалу, як можливість для подальшого розвитку вітаукту, досягнення більш гармонійного рівня функціонування в певних сферах життєдіяльності. В основу таких уявлень покладено поняття «резилієнс» (resilience), що визначається як життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, психологічна пружність; як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів; як збереження стану благополуччя попри негаразди (Masten, 1994). Адаптаційний потенціал суб'єкта адаптації реалізується через способи адаптації – конкретні соціальні дії, вчинки в нестандартних ситуаціях (Ю. Швалб, 2003) – та виявляється у виборі адаптаційних стратегій. Про успішність процесу адаптації може свідчити формування адаптивної стратегії, як комплексу психологічних настановлень, які є ефективними в тій чи іншій життєвій ситуації [23, 28, 40].

Ми ж погоджуємося з думкою, що стратегії соціально-психологічної адаптації слід розрізняти за критерієм спрямованості вектора активності і що адаптація – це активний процес [20]. Значну роль у реалізації тих чи інших стратегій, безумовно, відіграє специфіка ситуації, умов, щодо яких відбувається адаптація. Спільнота пенсіонерів, як система, що адаптується, застосовує та

виробляє стратегії зараджувальної поведінки, щоб адаптуватися до таких умов та наслідків з найменшими адаптивними втратами, а також збільшити можливості доступу до необхідних адаптаційних ресурсів за рахунок особистісного потенціалу. Тому, можемо зазначити, що процес адаптації в період старіння може йти як до змінених особистісних утворень – відбувається зміна попереднього образу «Я»-фахівець на образ «Я»-пенсіонер і результатом такої адаптації буде застосування адаптивних можливостей і стратегій. В іншому випадку, процес адаптації може йти до зміненої соціальної ситуації розвитку і тоді її результатом будуть новоутворення у вигляді образу «Я»-похила людина. В такій ситуації люди вимушені адаптуватися до цих змін і шукати своє місце у нових реаліях проживання. Це призводить до розмиття рольових образів і збільшення суб'єктивного контролю над емоційними переживаннями, особливо у випадках коли акцент в житті ставився на кар'єрну успішність і вихід на пенсію почав сприйматися як поразка і кінець всієї життєвої кар'єри (Н.О. Чайкіна, 2016). Таке розуміння дозволяє розглядувати модель адаптивної стратегії особистості літнього віку через стратегію готовності до змін, стратегію адаптивної поведінки і стратегію подальшого життєвого саморозвитку особистісного потенціалу вітаукту.

Особистісний потенціал інволюційного періоду здійснюється через формування модальних адаптивних стратегій, до яких можна віднести [29]:

а) когнітивна стратегія: характеризується осмисленими зусиллями, які спрямовуються на активну громадську діяльність, самоосвіту, розваги, відпочинок, тощо. Образ «Я»-пенсіонер є гнучким і головним чином спрямований на себе і на управління значимими ситуаціями. Похилі люди мужньо переживають вихід на пенсію і зберігають здатність до соціальної ідентифікації – вміння встановлювати нові дружні зв'язки і контролювати своє оточення.

Деадаптація буде проявлятися на рівні агресивності до оточуючих, незадоволеністю станом існуючих речей, критикою усіх крім себе, конфронтацією з оточуючим світом і великими претензіями до всіх.

б) емоційна стратегія: характеризується фокусацією на симптомах стресу або на уникненні його руйнівної сили, що підвищує рівень захисту. Похилі люди не драматизують закінчення професійної діяльності, врівноважені, відчують задоволеність своїми емоційними контактами, а завдяки своєму позитивному життєвому балансу, вони з впевненістю розраховують на допомогу оточуючих.

Деадаптація буде проявлятися у розчаруванні в житті і в собі, в постійних звинуваченнях себе за упущені можливості, у почутті

самотності і нервозності. Такі похилі люди схильні до нападу страху за прогресивне втрачання фізичних сил, не адекватно сприймають свою старість і підсвідомо сильно бояться смерті.

в) поведінкова стратегія: характеризується стійкістю патернів у поведінці і звичках, прагненням до самозабезпечення або до уникнення допомоги від інших. Такі похилі люди уникають висловлювати свою думку, важко діляться своїми проблемами, а їх активність обумовлена зовнішніми стимулами. Вони дуже неохоче виходять на пенсію і залишають свою професійну діяльність, тільки під впливом оточуючих.

Деадаптація буде проявлятися у прагненні перекласти відповідальність за власне життя на інших, їх підозрілість, недовіра і скритість обумовлює усамітнення та уникнення контактів з іншими.

г) рефлексивна стратегія: характеризується аналізом фізіологічних і психічних змін, прагненням зосередитися на шляхах рішення проблем, спрямованістю внутрішньої діяльності на осмислення свого життєвого шляху і можливістю реалізувати себе в інших сферах діяльності. Така стратегія передбачає використання рефлексивної інтуїтивності й інверсійності, тобто схильності переходити від одного стану до іншого. Вони мають живі інтереси і постійні плани на майбутнє із збереженням своєї «самості», за рахунок приписування собі позитивних особистісних якостей при ігноруванні негативних.

Деадаптація буде проявлятися у ворожості і претензіях до самого себе, тому що в житті було багато невдач і труднощів, у перебільшенні своїх дійсних чи уявних хвороб. Такі похилі люди пасивно сприймають свою долю, втрачаючи самоповагу до себе, часто аналізують свої внутрішні переживання і пов'язують їх з відчуттям непотрібності нікому або люблять зосереджувати свої інтереси на проблемах вузького соціального простору, відчуваючи особистісну неадекватність.

Такі адаптивні стратегії похилі люди застосовують для рішення однієї з головних проблем – усвідомлення збільшення залежності від інших людей, при зменшенні психофізіологічних ресурсів. Тому старіння необхідно розглядувати як процес, в якому важливу роль грає особистісний потенціал вітаукту, який реалізується у певних соціально-психологічних умовах. Старість – це такі соціально-психологічні зміни в поведінці і власному образі «Я»-пенсіонер, які призводять до зниження вітаукту адаптивних стратегій життєдіяльності. У даному віці постає питання про вибір адаптивних стратегій особистістю, адже стратегії, застосовувані раніше, можуть

втрачати свою актуальність, зважаючи на комплексні зміни у житті людини літнього віку.

1.3. Дизайн і результати дослідження адаптаційного потенціалу вітаукту осіб похилого віку

Незважаючи на те, що старіння – це руйнівний процес, у осіб похилого віку існують не тільки процеси руйнування, а також процеси, які спрямовані на підтримку життєдіяльності. В. В. Фролькіс [27], констатує факт зниження пристосувальних можливостей організму в похилому віці, вказує на появу нових компенсаторних можливостей. Саме на шляху аналізу фундаментальних механізмів старіння йому вдалося довести, що поряд з процесами старіння існують і процеси антистаріння, або вітаукт (з лат. *vita* – життя, *aucto* – неперервно збільшувати, примножувати), який полягає у процесах, що стабілізують діяльність суб'єкта, компенсують наростання негативних характеристик, зберігають систему "Я" від руйнування. На думку автора, саме процеси вітаукту виступають механізмами особистісного потенціалу, які протистоять руйнівним тенденціям і спрямовані на стабілізацію життєдіяльності організму, психоемоційного благополуччя та збільшення тривалості життя людини.

Враховуючи все викладене вище, ми узяли за мету перевірку припущень на істинність, в межах емпіричного дослідження, роль адаптивних стратегій у особистісному потенціалі вітаукту осіб похилого віку через дослідження компонентів психологічної адаптації (емоційність, гостинність й дружелюбність) та індивідуально-типологічних властивостей (рівень імпульсивності і стиль саморегуляції поведінки). Припускаємо у дослідженні, що, особистість людини пенсійного віку здатна зберігати життєстійкість і в ситуації безпосередньої рефлексії страхів хвороб, самотності, небуття, смерті, за рахунок особистісного потенціалу вітаукту та адаптивних стратегій поведінки.

Емпіричне дослідження проблеми особистісного потенціалу вітаукту людей похилого віку (супровід проведення дослідження здійснювала Д. В. Старокож) проводилося в період з листопада 2020 по березень 2021 року. До участі в дослідженні були залучені 50 літніх людей (віком від 60 до 85 років), серед яких 30 (60%) у віці 60-74 та 20 (40%) у віці 75-85, більшість з яких відносили себе до категорії непрацюючих людей, що перебувають в Полтавському районному територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг). Під час вибору методів дослідження, адекватних припущенню, був врахований взаємозв'язок особистісного потенціалу

з адаптивними стратегіями поведінки осіб похилого віку. Треба зазначити, що респонденти були заздалегідь попереджені про конфіденційність дослідження, а можливість дізнатися результати відіграла роль додаткової мотиваційної компоненти. Нашим досліджуваним було запропоновано такі психодіагностичні методики, як: методика «Психологічна адаптація» (за модифікацією Н. О. Чайкіної «Тесту пристосування» Х. Белла), Тест-опитувальник «Рівень імпульсивності» (В. А. Лосенков), опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова).

Дійсно, людям похилого віку властиві відмінні показники адаптації до соціального середовища. Зокрема, їм характерні дещо підвищені показники субмісивності та емоційності при більш оптимальних показниках гостильності. Такі дані графічно представлені на рис. 1.1.

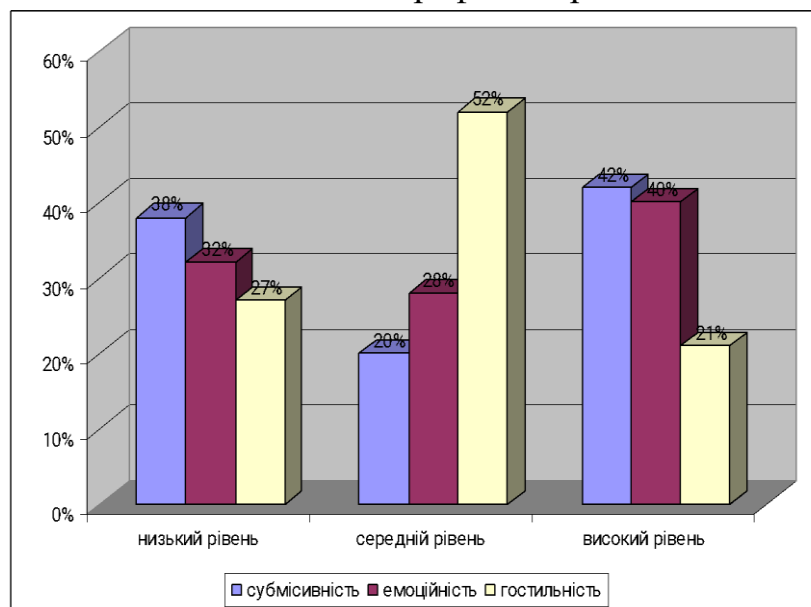


Рис. 1.1. Результати діагностики психологічної адаптації людей похилого віку (n= 50, у %)

Нами виявлено дві майже рівномірно виражені групи досліджуваних. Так, для 42% представників вибірки характерний високий показник субмісивності. Вони в деяких ситуаціях не відчують достатньої впевненості в собі, не впевнені у своєму статусі в родині, не беруть активної участі в межах центру соціального обслуговування, не виконують спільну діяльність. Вони часто використовують в якості поведінкових адаптивних стратегій соціальну ізолюваність, відгороженість, дистанційність у спілкуванні. Низький показник субмісивності характерний для 38% представників вибірки, які не звертають увагу на те, що думають про них інші, «тверді», прагнуть відстоювати свою думку перед іншими і говорити без хвилювання. Таких людей похилого віку часто недолюблюють, що

призводить до ще більшої самовпевненості. Ці відчуття з'являються в них після частих розчарувань і відторгнень з боку оточення. Для 20% характерний середній рівень субмісивності і стійки поведінкові стратегії, що виражається в спроможності ефективно взаємодіяти з представниками соціального середовища, не будучи ні надмірно чутливими, ні надмірно самовпевненими. Це свідчить, що особистісний потенціал вітаукту, для більшості осіб похилого віку, в різних життєвих обставинах спирається на активну взаємодію з оточуючим середовищем, впроваджуючи у життя різні форми адаптивних стратегій.

Схожа тенденція зафіксована і за показником емоційності. Так, визначено, що 40% представників вибірки характеризуються вираженим показником емоційності. Емоційність виражається в особливостях протікання емоцій, почуттів, настроїв та їхній якості (знак і модальність). Для таких людей похилого віку характерні труднощі адаптаційного процесу, які виникають унаслідок надмірних переживань, тривоги, як симптом невирішеності загальних проблем минулого. Такі похилі люди не вмюють адекватно проявляти і контролювати свої емоції. Вони можуть бути зовнішньо нервовими, легко збуджуваними або, навпаки, неемоційними, несприйнятливими, зовнішньо байдужими. Натомість, для 32% представників вибірки властивий низький рівень емоційності, що свідчить про вміння адекватно реагувати на різні ситуації та характеризує високий ступінь адаптованості. 28% представників вибірки характеризуються середнім показником емоційності, тобто, їх емоційний інтелект дозволяє змінювати адаптивні стратегії поведінки в залежності від ситуації: від надмірної емоційності до самоконтролю своєї експресії.

Нами зафіксоване переважання середнього рівня гостильності, що властивий 52% представників вибірки. Тобто, в системі комунікативних стратегій адаптації ці досліджувані мають розвинутий особистісний потенціал вітаукту, що дозволяє їм когнітивно й рефлексивно оцінювати самоствалення та ставлення до себе і інших. Виявлено, що 27% представників вибірки характерний низький рівень гостильності, що відображає їх внутрішню боязкість, несміливість і невпевненість у собі, труднощі в комунікативних стратегіях адаптації. Вони бояться звертатися за допомогою, розказати про свої труднощі й переживання. Для 21% представників вибірки властиві високі показники параметру гостильності – вони не вмюють адекватно реагувати на дружні почуття, підозріло до них ставляться, виявляють критичність і ворожість до людей.

Тож, нами були виявлені різні групи осіб похилого віку, які застосовуючи адаптивні стратегії підвищують або знижують показники особистісного потенціалу вітаукту.

Досліджуючи індивідуальні властивості осіб похилого віку, було встановлено, що 53% досліджуваних мають низький показник імпульсивності, що вказує на вміння і бажання використовувати життєвий досвід задля намічених цілей. Такі люди похилого віку спроможні до саморегуляції своїх імпульсивних проявів, керують вираженням емоційних переживань та своїх почуттів. У літньому й старечому віці, у поведінці людина часто застосовує емоційні стратегії поведінки в маніпулятивному напрямку, тоді як в нейтральній ситуації вони більш рівномірно й ощадливо витрачають емоційну енергію, необхідну їм для гомеостатичного збереження й життєдіяльності. Виявлено, що 14% похилих людей мають середній рівень вираження імпульсивності. Тобто, такі досліджувані переважно можуть бути наполегливими та контролювати свою поведінку і емоційні прояви. Але за певних умов (наприклад, надмірної особистісної значимості ситуації) вони можуть поводитись імпульсивно та втрачати самоконтроль. 33% досліджуваних мають виражену імпульсивність, що свідчить про нестачу сил чи небажання контролювати власну поведінку. Такі люди похилого віку схильні до необдуманих вчинків під впливом емоцій чи зовнішніх обставин, а у досягненні власної мети не зовсім наполегливі, схильні відволікатися за різних умов (Рис. 1.2.).

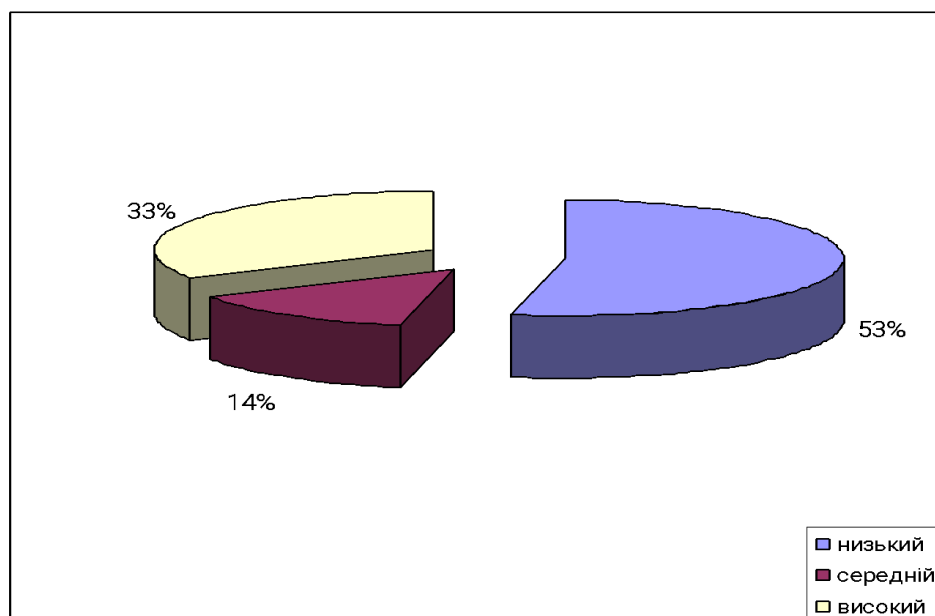


Рис. 1.2. Результати психодіагностики імпульсивності людей похилого віку ($n=50$, у %)

Такий розподіл даних пов'язаний перш за все з кризою переходу до періоду похилого віку («зустріч зі старістю»), коли люди не встигли адаптуватись до хронологічних змін віку, до змін у соматичному здоров'ї, до змін ставлення у суспільстві до осіб похилого віку, а навантаження, відповідальність при цьому на роботі та у родині не зменшується. І все це наштовхує людину похилого віку на роздуми, рефлексію та загальмовує її життєву позицію. Тобто імпульсивність може стати як сталою особистісною властивістю, так і виступати ситуативним компонентом, що включається у потрібний для особистості час.

В цьому віці більшості досліджуваним складно самотійно спиратися на компоненти саморегуляції життєдіяльності, що заважає їм успішно розвивати особистісний потенціал вітаукту. Такі дані графічно представлені на рис. 1.3.

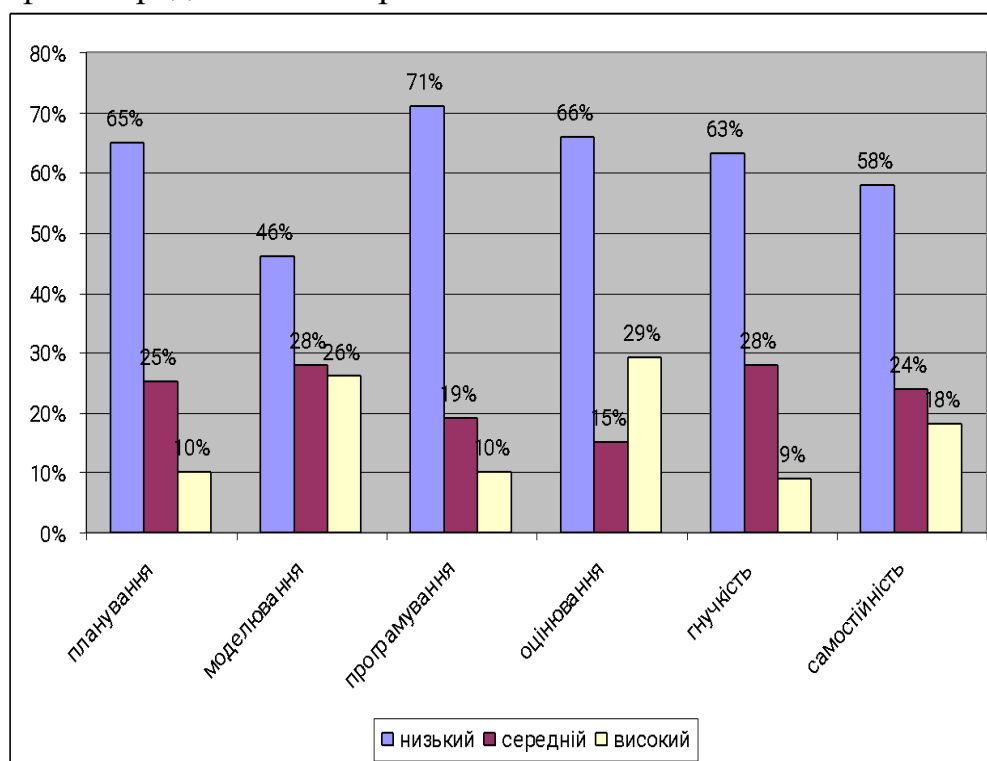


Рис. 1.3. Результати психодіагностики саморегуляції життєдіяльності людей похилого віку (n = 50, у %)

Зокрема, 65% досліджуваних мають знижену схильність до планування, як початкового етапу саморегуляції. Їм складно усвідомлено планувати діяльність на майбутнє, плани в цьому випадку нереалістичні. Тільки 10% досліджуваних вибірки мають високий рівень планування. У таких людей похилого віку потреба в плануванні розвинена гарно, цілі не схильні до змін, деталізовані,

ієрархічні і стійкі та висуваються самостійно, поставлена мета зазвичай досягається, планування реалістичні та досяжні, що характеризує когнітивну стратегію адаптації до змін. 46% людей похилого віку складно моделювати свою діяльність, визначати мету діяльності та етапи її досягнення, адекватно оцінювати її перебіг та результат, зважувати значимі внутрішні умови і зовнішні обставини. 71% досліджуваних схильні до певних проблем в програмуванні діяльності. Їм властиві слабо виражені вміння і бажання продумувати послідовність своїх дій, діють не послідовно, відчують труднощі у формуванні програми дій, а результативність їх дій майже рідко адекватна запланованим цілям.

66% людей похилого віку мають схильність до не завжди адекватної оцінки результатів своєї діяльності. Суб'єктивні критерії успішності у них достатньо нестійкі, що виражається у зниженій результативності діяльності, зважаючи на складність діяльності, що виконується. Встановлено, що 63% людей похилого віку складно бути гнучким у ситуації. Їм слабою мірою характерна здатність перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Вони демонструють ригідність всіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених або кризових обставин такі люди похилого віку уповільнено оцінюють зміну значущих умов життєдіяльності, з труднощами перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки. Окрім цього, 58% досліджуваних несамотійні в прийнятті рішень та управлінні власною поведінкою. Для них властива залежність від близьких в організації життєдіяльності, труднощі в уміннях контролювати її, часто стають жертвами обставин та інших людей. Натомість меншість (18%) людей похилого віку мають високий показник самостійності у контексті саморегуляції життєдіяльності. Вони автономні від думок і оцінок оточуючих, плани і програми дій розробляються ними самостійно, рідко і критично слідує чужим порадам. При відсутності сторонньої допомоги у них не виникає збоїв у регуляції своєї поведінки.

Приймаючи до уваги сформульоване нами припущення про те, що властивий особам похилого віку особистісний потенціал вітаукту обумовлений модальністю адаптивних стратегій, порівняємо вираженість даних характеристик у двох групах людей похилого віку – із низьким та високим і середнім рівнем адаптації, що виявлені за методикою «Психологічна адаптація» (за модифікацією Н.О. Чайкіної «Тесту пристосування» Х. Белла). До групи адаптованих досліджуваних увійшли 16 особи, які мають за шкалою емоційності

низький рівень та середній рівень - 14 особи, до другої групи – дезадаптованих 20 осіб, які мають високий рівень за даною якістю.

Досліджуваним із різним рівнем адаптованості властиві відмінні характеристики імпульсивності, що представлено на Рис. 1.4.

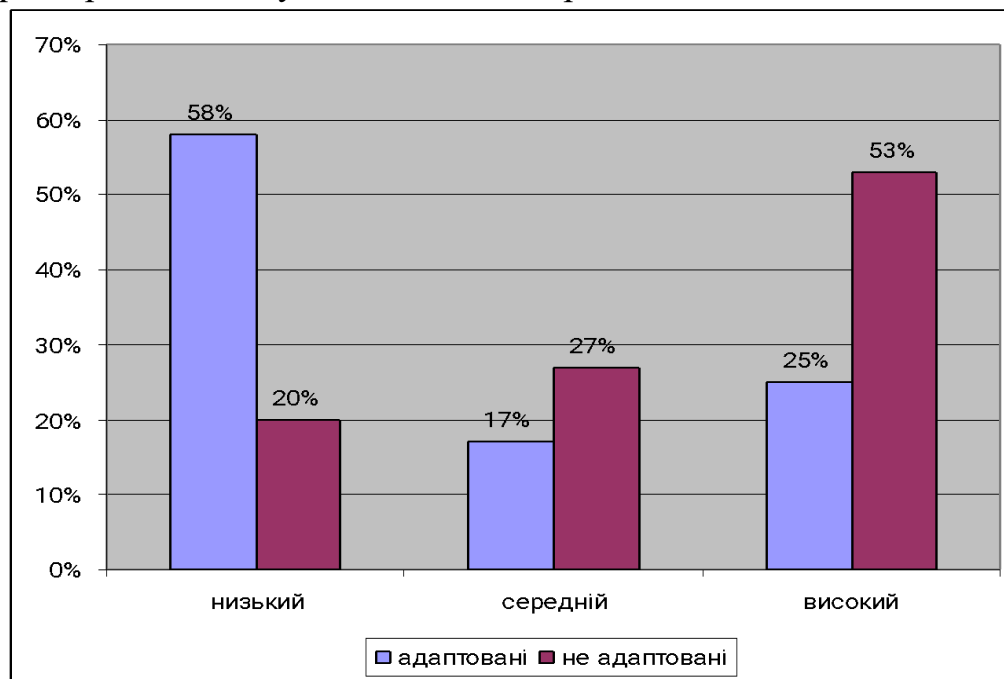


Рис. 1.4. Результати психодіагностики імпульсивності людей похилого віку із різним рівнем адаптації (n= 50, у %)

Люди похилого віку зі зниженим рівнем адаптації (53%) характеризуються вираженою імпульсивністю, афективно реагують на життєві події, оскільки знаходяться під значним впливом життєвих обставин, думки інших людей, тому і застосовують маніпуляції у стратегіях поведінки, адже надмірно бурхливі емоційні реакції виступають фактором привернення уваги з боку оточення. Натомість, 58% людей похилого віку з високим і середнім рівнем адаптації характеризуються низьким показником імпульсивності, адже їх спроможність швидко та ефективно модифікувати свої адаптивні поведінкові стратегії, що передбачає застосування особистісного потенціалу вітаукту і контроль за імпульсивними проявами. Оскільки, у такому випадку (за умови імпульсивних проявів) досліджувані сприйматимуть власну імпульсивність як особистий недолік, що зменшує ефективність діяльності чи спілкування.

Людям похилого віку з різним рівнем адаптації властиві відмінні адаптивні стратегії у саморегуляції життєдіяльності. Так, людям похилого віку з високим рівнем адаптації властиві більше виражені такі аспекти саморегуляції як планування, моделювання, програмування, оцінювання та самостійність. Натомість, людям

похилого віку з низьким рівнем адаптації властиве переважання за показниками гнучкості саморегуляції життєдіяльності. Такі дані представлені на Рис. 1.5.

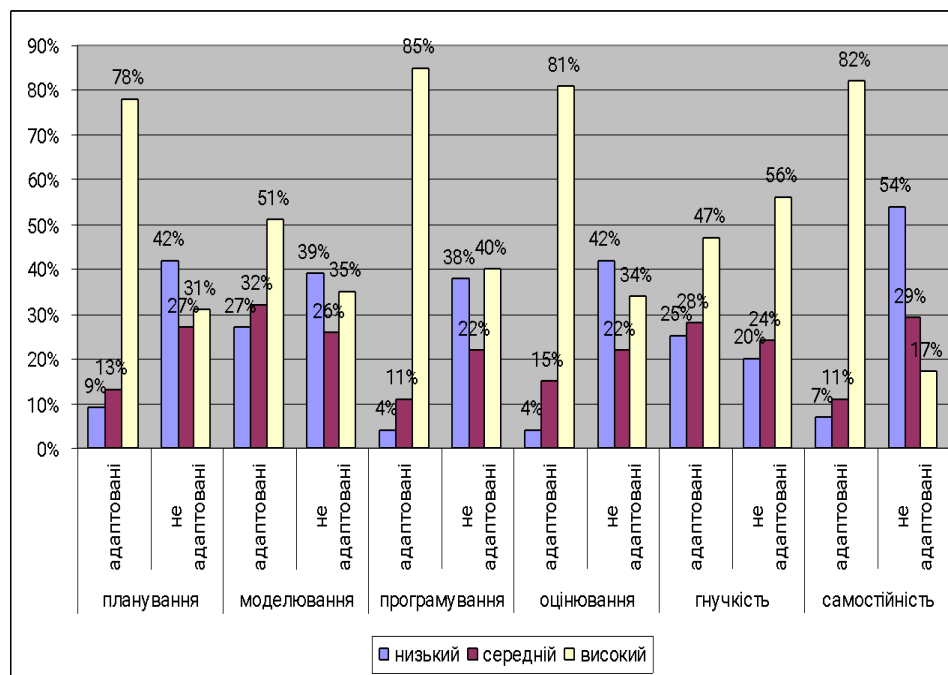


Рис. 1.5. Результати психодіагностики саморегуляції життєдіяльності людей похилого віку з різним рівнем адаптації (n=50, у %)

Тобто, будучи краще адаптованими до мінливих умов оточуючого середовища, маючи можливість застосовувати поведінкові і когнітивні стратегії поведінки, спроможні краще передбачати результати поведінки та дій, детально планувати їх та нести відповідальність за успішність їх реалізації. Такі досліджувані складають і записують детальну програму дій, продумують різні варіанти вирішення проблем та передбачають труднощі, що супроводжуватимуть їх реалізацію. Натомість люди похилого віку з труднощами в адаптації, не маючи вираженого особистісного потенціалу, характеризуються менше розвинутими здібностями планування діяльності та передбачення її результативності. Оскільки, у їх розумінні, життя настільки швидко змінюється, то, відповідно, немає необхідності детально продумувати програму дій по досягненню мети, адже визначальним буде все одно вплив обставин чи інших людей. Також, люди похилого віку з високим рівнем адаптації більш адекватні в оцінці результативності дій (високий рівень даної якості характерний 81% таких досліджуваних), оскільки спроможні враховувати як свої переваги і недоліки, так і об'єктивні умови, що визначають успішність діяльності та доцільність поведінки.

Досліджувані з низьким рівнем адаптації, навпаки, мають нижчий рівень особистісного потенціалу оцінки життєдіяльності (42%), оскільки мають викривлені показники оцінки результатів діяльності, прагнуть орієнтуватися на власне бачення оточуючого світу, що не відповідають дійсності. Більшість (82%) адаптованих людей похилого віку самостійні у саморегуляції життєдіяльності, будують діяльність на основі власних установок та рішень через те, що відчують спроможність особистісного потенціалу адекватно застосовувати адаптивні стратегії поведінки. Натомість, 54% не адаптованих людей похилого віку характеризуються низьким рівнем самостійності, демонструючи залежність від близьких і соціального оточення.

Єдиним аспектом саморегуляції, за яким люди похилого віку зі зниженим рівнем адаптації мають відсоткову перевагу, є гнучкість у саморегуляції життєдіяльності, яка властива 56% та 47% представників іншої групи. Тобто, вони достатньо адекватно сприймають події дійсності та людей, від яких залежить результат їхньої діяльності, застосовуючи рефлексивні адаптивні стратегії поведінки. Не придумуючи план дій першочергово вони спроможні швидко та радикально змінювати напрямок діяльності та йти за тією людиною, яка бере на себе відповідальність за їх життєдіяльність та готова робити за них усі справи. Натомість, людям похилого віку з високим рівнем адаптації, які чітко та уважно все планують, властива менш виражена гнучкість та труднощі за необхідності повністю змінювати план дій та діяти за інструкцією інших.

Отже, особи пенсійного віку активно проявляють особистісний потенціал вітаукту у адаптивних стратегіях поведінки різної модальності, усвідомлюють, рефлексують події, спрямовують зусилля на його підвищення. Тобто, якщо літня людина була соціально активною протягом усього життя, то, скоріше за все, вона матиме достатньо високу кількість модальних адаптивних стратегій і у старості, що буде підтримувати її вітаукт. Водночас, дослідження особистісного потенціалу вітаукту літніх осіб, у контексті проблеми життєвого шляху та модальності адаптивних стратегій на цьому віковому етапі, ще є недостатніми, що ускладнює розробку програм надання соціально-психологічної допомоги у період пізнього віку.

Висновки та перспективи подальших розвідок

Здійснений монографічний аналіз особистісного потенціалу вітаукту в інволюційному періоді дозволяє дійти сукупності важливих, у контексті дослідження, висновків щодо чинників впливу

на особистісний потенціал вітаукту в період геронтогенезу та застосування модальних адаптивних стратегій.

Таким чином, не отримано переконливих даних про кардинальні зміни особистісних властивостей у старості, а результати дослідження вказують, що вони пов'язані із особистісним потенціалом вітаукту та адаптивними стратегіями поведінки.

Із закінченням трудової діяльності у похилих людей суттєво порушується життєвий стереотип, перебудовується образ життя і формується новий образ «Я»-пенсіонер, що обумовлює застосування ними адаптивних стратегій, як до нової соціальної ситуації розвитку, так і до особистісних новоутворень. Мобілізація різних функцій і включення їх в загальну структуру інтелекту, як цілісного утворення, широта інтересів, активність у різних сферах, участь у громадській, педагогічній діяльності, специфіка мотиваційної діяльності, адекватна самооцінка і високорозвинена самоорганізація і самокритичність протистоїть процесу старіння. Чим цілісніша особистість, тим в більшій ступені виражена її орієнтація на майбутнє, на продовження особистісного розвитку в інших соціально значимих сферах, що збільшує шанси реалізації різних особистісних потенціальних можливостей вітаукту в період геронтогенезу.

Запропонований нами підхід до вивчення особистісного потенціалу вітаукту осіб похилого віку у застосуванні модальних адаптивних стратегій, дає можливість зазначити, що необхідно більш детально вивчати демаркаційну межу, яка умовно розділяє періоди вікового розвитку людини і вказує на те, що з віком посилюється вплив спеціальних факторів та відбувається диференціація адаптивних стратегій поведінки. Порушені проблеми загалом актуалізують необхідність використання повноцінної та комплексної психологічної допомоги у розвитку особистісного потенціалу вітаукту в осіб літнього віку.

У практичній роботі психолога з цією віковою категорією особливе значення має використання як загально-терапевтичних підходів (створення терапевтичного середовища, організація оптимального середовища спілкування, вироблення позитивних вітальних установок і позитивного відношення до соціального оточення, підвищення рівня психічної і соціальної активності осіб), так і спеціальних психотерапевтичних методів (арт-терапія, ізотерапія, сеанси музикотерапії, ароматерапії та інші корекційно-розвивальні заняття). Позитивні результати також дає застосування таких психотерапевтичних методів, як: раціональна психотерапія, аутогенне тренування, тренінг когнітивних навичок, поведінкова психотерапія,

підтримуюча індивідуальна психотерапія та підтримуюча сімейна психотерапія.

Точне і повне знання особливостей впливу особистісного потенціалу вітаукту на процес старіння особистості дозволить направлено змінити умови, спосіб життя похилих людей таким чином, щоб сприяти оптимальному функціонуванню особистості і здійснювати тим самим стримуючий вплив на процес її старіння.

Список використаних джерел

1. Гізе Ф. (1926). Практичні роботи по психотехніці. Л. 190с.
2. Горбаль І. С. (2016). Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : *дис. канд. психол. наук*: 19.00.05. «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи» / І. С. Горбаль. Львів. 166 с.
3. Долинська Л. В. (2012). Геронтопсихологія : *Практикум. Хрестоматія.* / Л. В. Долинська, Л. М. Співак. К. : Каравела. 240 с.
4. Дзюба Т. М. (2013) Психологія дорослості з основами геронтопсихології : *навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів* / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко. Полтава. 172 с.
5. Драб Я. М. (2016). Особливості соціалізації та самореалізації людей похилого віку. *Нейронews.* №2/1. С. 14–19. URL : <http://neuronews.com.ua>
6. Завацька Н. Є. (2009). Психологія соціальної реадaptaції осіб зрілого віку : *монографія* / Н. Є. Завацька. Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля. 240 с.
7. Злобіна О. (2001). Суспільна криза і життєві стратегії особистості. / О. Злобіна, В. Тихонович. К. : Стилос. 238 с.
8. Коваленко О. Г. (2015). Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти : *монографія* / О. Г. Коваленко. К. : Інститут обдарованої дитини. 456 с.
9. Коленіченко Т. І. (2014). Експериментальне дослідження адаптації людей похилого віку до умов нового соціального середовища. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя.* Серія «Психолого-педагогічні науки». № 4. С.44-49.
10. Коцарь А. (2015). Стратегії копінг-поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія «Психологія». № 1150. Вип. 57. С. 15–20.
11. Краснова О. В. (2004). Стереотипи і аттїтуди до похилих осіб. М. 303 с.

12. Лобанова А. С. (2004). Феномен соціальної мімікрії / А. С. Лобанова. К. : Ін-т соціології НАН України. 221 с.
13. Лідерс О. Г. (2000). Кризис похилого віку: гіпотеза про його психологічний зміст. *Психологія зрілості і старіння*. № 2. С. 6-11.
14. Малкіна-Пих І. Г. (2005). Кризи похилого віку. М., 368 с.
15. Мартинюк І. А. (2007). Психологічна допомога людям похилого віку, або практикум з геронтопсихології. *Практична психологія та соціальна робота*. № 1. С. 32-38. № 2. С. 15-17.
16. Моргун В.Ф. Становлення громадянськості особистості в контексті її психічної та соціальної зрілості. Проблеми загальної та педагогічної психології: *Зб. наук. праць Інстит. психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К. : Гнозис, 2004. Т. VI. Вип. 2. С. 203-215.
17. Новікова Ж. М. (2009). Особливості вікової періодизації та класифікації осіб похилого віку. *Практична психологія та соціальна робота*. № 6. С. 76-77.
18. Новікова Ж. М. (2019). Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку : Дисертація на здобуття наукового ступеню кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07–педагогічна та вікова психологія. ЛНУ ім. Т. Шевченка, Старобільськ, НПУ імені М. П. Драгоманова, Київ. 269с.
19. Розов В. І. (2005). Адаптивні антистресові психотехнології : *навчальний посібник*. К. : Кондор. 278с.
20. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : *колективна монографія* (2019). / за наук. ред. Л.М.Коробки /Л.М.Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін.; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 286 с.
21. Титаренко Т. М. (2002). Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. / Т. М. Титаренко. К. 304 с.
22. Павелків Р. В. (2020). Геронтопсихологія. Медико-біологічні та соціально-психологічні аспекти старіння К. : Центр навчальної літератури,. 476 с.
URL : <https://www.yakaboo.ua/ua/gerontopsihologija-mediko-biologichni-ta-social-nopsihologichni-aspekti-starinnja.html>
23. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : *навч.-метод. посіб.* (2017). / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак]. К. : НаУКМА. 92 с.
24. Скорик Т. В. (2014). Соціальна адаптація людей літнього віку після виходу на пенсію. *Молодий вчений*. №11. С. 235–238.

25. Ушакова І. М. (2007). Психологічне консультування людей похилого віку. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди*. Психологія. Харків, Вип. 22. С. 200-207.
26. Фролькіс В. В. (1988). Старіння і збільшення тривалості життя. Л. 239 с.
27. Фролькіс В. В. (1992). Старение. Эволюция и продление жизни. / В. В. Фролькіс, Х. К. Мурадян. К. : Наукова думка, 336 с.
28. Швалб Ю. (2003). Психологічні критерії визначення стилю життя. *Соціальна психологія*. № 2. С. 14–20.
29. Чайкіна Н. О. (2016). Адаптивна стратегія образу «Я»-пенсіонер в інволюційний період. «Київський науково-педагогічний вісник» : науковий журнал. № 7. (07). Київ. С. 204-209
30. Чайкіна Н. О. (2020). Толерантність як особистісний потенціал адаптивних стратегій вчителя. *Labyrinths of Reality : Collection of scientific works* / edited by M. A. Zhurba. Montreal : CPM «ASF». Issue 4 (9). P. 41-43.
31. Birren James E. (1991). «Telling the Stories of Life through Guided Autobiography Groups». / James E. Birren, D. Deutschman. Johns Hopkins University Press.
32. Birren J. E. (1996). Handbook of the psychology of aging (4th ed.) / Birren J. E., Schaie K. W. New York : Academic Press.
33. Boniwell I., Zimbardo P. G. (2003). Time to find the right balance. *The psychologist*. 16 (3). P. 129–131.
34. Bromley D. B. (1977). Human Ageing An Introduction to Gerontology. Harmondsworth : Penguin Books. 441 p.
35. Burnside I. M., Ebersole P., Monea H. E. (1979). The later decades of life: Research and reflection. Psychosocial caring throughout the life span. New York : McGraw-Hil. 655 p.
36. Giese F. (1925). Grundz?ge der praktischen Psychologie, I (Theorie der Psychotechnik). Braunschweig.
37. Csikszentmihalyi M. (1997). "Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life." New York, N.Y. : Basic Books. 192 p.
38. Garmezy N. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychologist. *Behavior Therapy*. № 17(5). P. 500–521.
39. Levinson D. J. (1979). Seasons of a person's life. New York : Ballantine Books,
40. Masten A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* / M. C. Wang, E. W. Gordon, eds. Hillsdale, NJ : Erlbaum. P. 3–25.

41. Partyko T. (2016). Employment in Late Adulthood : Psychological Arguments Pro's and Con's. Journal of Education. *Culture and Society*. № 1. P. 115–124.
URL : https://ec.europa.eu/epale/sites/epale/files/jecs2016_1.pdf
42. Pink D. (2009). "Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us." Riverhead Books. New York. 288 p.
43. Peck, R.C. (1968). "Psychological Developments in the Second Half of Life." In B. Neugarten (Ed.), *Middle Age and Aging*. Chicago : University of Chicago Press.
44. Rogers, C. R. (1961). "On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy." London. UK : Constable. 416 p.
45. Seligman, M. E. P. (2002). "Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment." New York : Free Press. 336 p.
46. Seligman, M. (2011). "Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being." Free Press. New York. 368 p.
47. Walker I. (1980). The other side of sixty: The need for action. *Adult education*. No. 53 (3). P. 153–158.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНИХ ЗМІН

Яланська С.П.

*доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології,
декан факультету психології і соціальної роботи Полтавського
національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка, вул. Остроградського 2, Полтава*

Ключові слова: стресостійкість особистості, життєстійкість, креативність, портативна лабораторія, аероапітерапія, арт-інструментарій, екопсихопрактики, екотерапія, психоемоційний стан.

Вступ. На сьогодні, в умовах воєнного часу, перманентних суспільних змін, надзвичайно актуальною є проблема стресостійкості особистості. На основі теоретичного аналізу літературних джерел, власного досвіду та суспільних запитів розроблено програму «Життєстійкість особистості як уміння протистояти стресам». Реалізацію програми передбачено на двох локаціях: «Центр психодіагностики та соціально-психологічної реабілітації» – унікальний центр з інноваційним обладнанням для психодіагностики

та соціально-психологічної реабілітації; «Екопростір відновлення» – поліфункціональний майданчик природної території для психологічного розвантаження, пошуку ресурсів відновлення, соціально-психологічної реабілітації. Структура програми передбачає комплекс кейсів: кейс 1. Комплекс вправ із саморегуляції та самоконтролю; кейс 2. Комплекс вправ зі складовими портативної лабораторії практичного психолога «Психологічна палітра»; кейс 3. Комплекс екопсихопрактик профілактики та подолання стресу; кейс 4. Аероапіфітотерапія (вуликотерапія) та вміння долати стреси; кейс 4. Толерантність та життєстійкість. Деякі складові програми вже були успішно нами зреалізовані у роботі з учнівською, студентською молоддю, в консультативній роботі з ВПО, під час реалізації програми ментального здоров'я «Ти як?». Тож комплексна програма може бути досить ефективною у роботі з учасниками освітнього процесу (учнями середньої, старшої школи, студентами ЗВО), фахівцями різних галузей знань, внутрішньо переміщеними особами, військовими, членами їх родин, та ін.

1. Психологічні особливості стресостійкості особистості

За Шпак М., стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я (Шпак, 2022, с. 202)

Дудка Т. зазначає, що збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях. Можна сказати, що не існує цілісної концепції стресостійкості особистості. Кожен дослідник вносив власне в бачення стресостійкості, ґрунтуючись на основі своїх міркувань. В загальному плані, під поняттям стресостійкості слід розуміти здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних і фізіологічних властивостей (Дудка, 2024).

До суб'єктивних причин появи стресу можна віднести: невідповідність очікуваних і реальних подій, віртуального і реального світів; стресові напруження, які розвиваються від нав'язування сімейних програм, що ускладнюють життя дитині і роблять її поведінку

неадекватною; стресові ситуації, викликані емоціями, що провокують на спонтанні дії; стресові ситуації, пов'язані з переконаннями особистості і неадекватними установками (на песимізм чи оптимізм, релігійні чи політичні); неможливість реалізації власної актуальної потреби (фізіологічної, потреби в безпеці, приналежності, поваги, самореалізації); неправильна комунікація (критика, негативні упередження, неправомірні вимоги і т. п.); неадекватна реалізація сигналів; невміння використовувати час.

Об'єктивними причинами розвитку стресових ситуацій можуть бути: умови життя і роботи (житлові умови, виробничі фактори, екологія); взаємовідносини з іншими особами (близькими, колегами на роботі, з незнайомими людьми); політичні та економічні фактори (високі ціни, погана влада, податки, низькі прибутки); надзвичайні ситуації й обставини (захворювання, природні і техногенні катастрофи, хвороби і травми) (Кононова, Кучма, 2021).

Ульянова Т. зазначає, що стресостійкість визначається дослідниками як система адаптивних особистісних якостей, складна і інтегральна властивість особистості, взаємозв'язана із системою елементів, представлених комплексом фізіологічних, психічних та психологічних особливостей людини. Великий науковий досвід з проблеми вивчення та боротьби зі стресами накопичений за кордоном: Atikewuyo M., Naan N., Vaillant G.E., Лазарус Р., Г. Сел'є та інших. Постійно зростає інтерес до вивчення теми стресу у вітчизняній науці. Такою проблематикою займалися такі видатні психологи, як: Кокун О., Лабезна Л., Лосієвська О., Максименко С., Карамушка Л. та інші. Феномен адаптаційного потенціалу особистості, у тому числі стресостійкості, розроблявся такими зарубіжними та вітчизняними вченими, як: Андріяшина Н., Арефнія С., Білова М., Боднар А., Кавалеров А., Климчук В., Саннікова О., Коробка Л., Титаренко Т., Юрків Я., Tedeschi R., Lazarus R. та інші (Ульянова, 2023, с. 86-87).

Когут О. стресостійкість особистості розглядає як системно-інтегративну властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес, надає можливість здійснювати якісний профвідбір працівників небезпечних для життя й здоров'я професій, диференціювати особливості стресостійкості спеціалістів поліпрофесійних спрямувань, що зменшить ризики емоційного вигорання особистості під впливом організаційних стрес-факторів; підтримує оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій, які спрямовують ресурси особистості на подолання

критичних ситуацій – ненормативної кризи, внутрішнього та зовнішнього конфліктів, фрустрацій і стресових ситуацій; забезпечує навичками надання психологічної допомоги людям, що потерпають від небезпечних ситуацій; така оптимізація надає можливість уникнути або пом'якшити наслідки стресу; сприяє здійсненню ціннісно-смыслових трансформацій постстресових наслідків, які мотивують людину на подолання небезпечних ситуацій. Обґрунтовано концепцію інтегративного розвитку та формування стресостійкості особистості, яка поєднує концептуальні ідеї нейропсихології, тілесної психотерапії, гештальт-психології, когнітивної та екзистенціальної психології, інтегрованого нейропрограмування (Когут, 2021, с. 94)

2. Розвиток стресостійкості особистості

На основі теоретико-психологічного аналізу підходів до розуміння поняття стресостійкості, її психологічних особливостей, дійшли висновку про важливість саморегулятивних процесів у процесі її розвитку.

Гриньова М.В. зазначає, що людина – це система, яка сама себе регулює. Психічна саморегуляція здійснюється в поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина не автоматично перелаштовується з однієї діяльності на іншу, а свідомо, враховуючи при цьому соціальну ситуацію, важливість операцій, які вона виконує, можливі результати своїх вчинків тощо. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі. Володіючи навичками саморегуляції, а, отже своєю свідомістю, особистість відповідальна за наслідки здійснених виборів і вчинених дій (Гриньова, 2008).

Гриньова М.В., Кононова М.М. підкреслюють, що саморегуляція поведінки заснована на ціннісних орієнтирах, закладених у свідомості особистості, а саме: умінні доводити справу до кінця, долати труднощі; самодисципліні, самовихованні; умінні регулювати власну поведінку залежно від обставин (Гриньова, Кононова, 2021).

З урахуванням психологічних особливостей стресостійкості розроблено авторську програму «Життєстійкість особистості як уміння протистояти стресам».

Реалізацію програми передбачено на двох локаціях:

Локація І. «Центр психодіагностики та соціально-психологічної реабілітації» – унікальний центр з інноваційним обладнанням для психодіагностики, соціально-психологічної реабілітації.

Локація П. «Екопростір відновлення» – поліфункціональний майданчик природної території для психологічного розвантаження, пошуку ресурсів відновлення, соціально-психологічної реабілітації.

Кейси програми:

Кейс 1. Комплекс вправ із саморегуляції та самоконтролю.

Кейс 2. Комплекс вправ зі складовими портативної лабораторії практичного психолога «Психологічна палітра».

Кейс 3. Комплекс екопсихопрактик профілактики та подолання стресу.

Кейс 4. Аероапіфітотерапія (вуликотерапія) та вміння долати стреси.

Кейс 4. Толерантність та життєстійкість.

Кейс 1. Комплекс вправ із саморегуляції та самоконтролю, що базується на основі біологічного зворотнього зв'язку.

Біологічний зворотний зв'язок – це методика реабілітації, що базується на розвитку саморегуляції функцій організму пацієнта і самоконтролю, мета якої – поліпшення стану здоров'я. Відповідний методичний інструментарій базується на інформації, отриманій від спеціальних датчиків на тілі. Вона фіксується і передається через звук або картинку і називається сигналом зворотного зв'язку. Процедура починається з перегляду зображення або прослуховування звуків, які характеризують функціонування організму. Спочатку пацієнтові дозволяється на свій розсуд керувати пульсом, диханням і т.д. Після цього він повинен виконати ряд вправ, мета яких – оптимізація фізіологічних параметрів. Якщо все виконано вірно, пацієнт може далі дивитися зображення або слухати звуки, але в іншому випадку зображення переривається або звучать неприємні звуки. Кожен сеанс спрямований на те, щоб пацієнт зміг в кінцевому підсумку управляти своїм організмом і самостійно оптимізувати його функціонування. Такий метод дозволяє зменшити больовий синдром, полегшити м'язове й емоційне напруження, підвищити стійкість до стресу, покращити процес адаптації до зовнішніх умов середовища, зміцнити увагу і силу волі. Метод БОС дозволяє людині самій отримати інформацію про функціонування його органів. На її базі клієнт в змозі розвивати самоконтроль і здатність організму до саморегуляції (Метод біологічного зворотнього зв'язку, 2024).

Кейс 2. Комплекс вправ зі складовими портативної лабораторії практичного психолога «Психологічна палітра».

Нами розроблено портативну лабораторію практичного психолога «Психологічна палітра», яка вміщує різні складові (кейси). Засоби

портативної лабораторії можуть використовуватися для сприяння стресостійкості, розвитку життєстійкості особистості.

Таблиця 1.

Зміст та структура портативної лабораторії практичного психолога «Психологічна палітра»

Портативна лабораторія практичного психолога «Психологічна палітра»	
Переваги	Складові (кейси)
<p>1. Мобільність комплектів фігур, фонів, проєктивних сенсорних «ландшафтних екодисплеїв», арт-зображень, можна легко переносити, використовувати, навіть не маючи спеціально оснащеного кабінету.</p> <p>2. Дозволяє учасникам реалізувати креативний потенціал, створювати оригінальні «творчі продукти».</p> <p>3. Використовується з психодіагностичною, корекційною, розвивальною метою.</p> <p>4. Сприяє оптимізації</p>	<p>1. Кейс зображень репродукцій полотен відомих художників, художників-аматорів, та невідомих авторів. Укладено за результатами вивчення досвіду акад. Т.С. Яценко, зокрема, методу АСПП – активного соціально-психологічного пізнання.</p> <p>2. Кейс тематичних метафоричних асоціативних зображень (для реалізації ресурсу арт-практик). Укладено на основі матеріалів психологів, арт-терапевтів В.В. Назаревич, та О.В. Тараріної.</p> <p>3. Кейс геометричних кольорових фігур (5*8). Авторський кейс укладено на основі психогеометричного тесту С'юзен Дилінгер, фахівця з підготовки управлінських кадрів, та досліджень психолога Макса Люшера, розробника кольорового тесту Люшера.</p> <p>4. Кейс екоматеріалів (гірських порід, мінералів) і штучних матеріалів (кольорових камінців) «Психогалька» (для реалізації ресурсу проєктивних методик).</p> <p>5. Кейс міні-іграшок (для реалізації ресурсу проєктивних методик).</p> <p>6. Кейс матеріалів з фототерапії. Укладено на основі досліджень</p>

<p>психічних станів людини, може забезпечувати психологічне розвантаження, використовуватися для збереження, зміцнення, психологічного здоров'я, підвищення стресостійкості, життєстійкості.</p> <p>5. Використовується у роботі з різними віковими категоріями.</p>	<p>психолога, арт-терапевта Джуді Вайзер.</p> <p>7. Кейс матеріалів для художньої творчості (для реалізації ресурсу арт-практик).</p>
--	---

Кейси портативної лабораторії можуть бути корисні психологам, психотерапевтам, арт-терапевтам, педагогам, та іншим фахівцям, що цікавляться глибинною психологією, психологією творчості, психологією стресостійкості, психологією життєстійкості, арт-терапією, арт-педагогікою.

Таблиця 2.

Інструкція з використання портативної лабораторії практичного психолога «Психологічна палітра»

Портативна лабораторія практичного психолога «Психологічна палітра»	
Кейси	Інструкція з використання
<p>1. Кейс зображень репродукцій полотен відомих художників, художників-аматорів, та невідомих авторів. Укладено за результатами вивчення досвіду акад. Т.С. Яценко, зокрема, методу</p>	<p>Для отримання дуже особистісно значущої інформації про себе, що стосується системної впорядкованості психіки і енергетичної спрямованості неусвідомлюваних тенденцій поведінки, можливо самостійно виконати психорисунки, згідно з комплексом пропонованих тем, або обрати готові картинки з кейсу. Темі малюнків побудовані так, щоб охопити різні аспекти життя</p>

<p>АСПП – активного соціально-психологічного пізнання.</p>	<p>людини (Андрущенко, Яценко, 2023).</p>
<p>2. Кейс тематичних метафоричних асоціативних зображень (для реалізації ресурсу арт-практик). Укладено на основі матеріалів психологів, арт-терапевтів В.В. Назаревич, О.В. Тараріної, та ін.</p>	<p>Робота з метафоричними асоціативними зображеннями розкриває можливості для реалізації психодіагностичних, психокорекційних, терапевтичних завдань.</p>
<p>3. Кейс геометричних кольорових фігур (5*8). Авторський кейс укладено на основі психогеометричного тесту С'юзен Дилінгер, фахівця з підготовки управлінських кадрів, та досліджень психолога Макса Люшера, розробника кольорового тесту Люшера.</p>	<p>Дозволяє дати докладну характеристику особистісних якостей і особливостей поведінки людини, спрогнозувати поведінку визначеного типу особистості, визначити рівень психологічної сумісності за типами особистості. Кожна фігура у комплекті представлена кольорами: червоним, синім, жовтим, зеленим, сірим, коричневим, білим, чорним. Психогеометрія – практична система дослідження особистості. Вона створена і широко застосовується в США.</p>
<p>4. Кейс екоматеріалів (гірських порід, мінералів) і штучних матеріалів</p>	<p>Робота практичного психолога базується на основі реалізації ресурсу проєктивних методик згідно завдань, які ставляться. Використовуються арт-</p>

(кольорових камінців) «Психогалька» (для реалізації ресурсу проєктивних методик).	екопсихопрактики.
5. Кейс міні-іграшок (для реалізації ресурсу проєктивних методик).	Робота практичного психолога базується на основі реалізації ресурсу проєктивних методик згідно завдань, які ставляться. Іграшки можуть використовуватися у роботі з пшоном/піском. Доцільним є використання вправ з кейсу «Психогалька».
6. Кейс матеріалів з фототерапії. Укладено на основі досліджень психолога, арт-терапевта Джуді Вайзер.	Робота практичного психолога базується на основі реалізації ресурсу проєктивних методик згідно завдань, які ставляться.
7. Кейс матеріалів для художньої творчості (для реалізації ресурсу арт-практик).	Робота практичного психолога базується на основі реалізації ресурсу проєктивних методик згідно завдань, які ставляться. Складові кейсу: олівці, маркери, фарби.

Прикладом роботи з ресурсами портативної лабораторії, за методом АСПП Яценко Т.С., є робота з клієнткою А., яка звернулася зі скаргою на надмірну тривожність і низьку стресостійкість.

Зворотний зв'язок учасників АСПП існує як вербально, так і опосередковано, контекстно із залученням невербальних засобів самопрезентації та метафоричності висловлювань. Використання предметних засобів самопрезентації здійснюється через тематичні психомалюнки, які є невід'ємною складовою глибинного пізнання психіки у форматі АСПП. Академічна психологія зосереджується на так званому «чистому матеріалі», який здобувається шляхом математичних обчислень з ігноруванням феноменологічної індивідуалізованості (неповторності) психіки кожної особи. Психодинамічне пізнання ґрунтується на аналізі та виявленні

асоціативно-логічних взаємозв'язків у спонтанно-поведінковому матеріалі. Спонтанність активності суб'єкта дає змогу об'єктивувати повторюваність, інваріантність смислових параметрів поведінки, що є передумовою ефективності глибинного пізнання (Андрущенко, Яценко, 2023, с. 20-21)



Рис. 1 Дорога мого життя

Інтерпретація: ця картинка символізує складність життєвого шляху. Постійні лабіринти без кінця і краю. Сталева куля, яка постійно нагадує про труднощі, але й підкреслює те, що все можна «зрушити» з місця. Разом з тим життєвий шлях прекрасний. Зелень, дерева підкреслюють свіжість ідей та початок чогось нового, що матиме тривалий, успішний термін реалізації.



Рис. 2 Власне тату

Інтерпретація: моє власне тату підкреслює наявність в мені двох стихій. По життю я стараюся бути ввічливою, доброзичливою. Але багато життєвих ситуацій потребують від мене прояву жорсткості, чіткості, відстоювання своєї позиції. Думаю, що в мені достатньо сильні як одна, так і інша сторона.

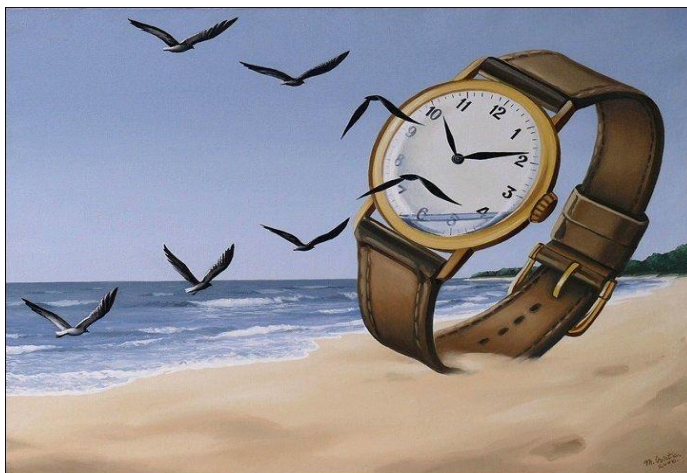


Рис. 3. Тату провини

Інтерпретація: постійно відчуваю провину за те, що мало приділяю часу своїй родині. Весь час приділяю роботі, досягненню цілей. Постійно живу майбутнім. Але, обираючи картинку, не відчула негативу. Це моє життя, я йду своїм шляхом. Не дивлячись на свою зайнятість, я стараюся приділяти рідним достатньо часу і уваги.



Рис. 4 Минуле, до якого не хочеться повертатися

Інтерпретація: обираючи картинку, я замислилася про те, що в моєму житті було багато досягнень, але не обійшлося і без втрат. У минулому я багато пережила хвилювань, принижень, ризикованих ситуацій. Насьогодні я стараюся не обертатися назад, але життя весь час нагадує про те пережите. Тому я дивлюсь на це вже по іншому,

відшукою позитиви того досвіду, який був. Але картинка підказує мені, що ще залишилися неопрацьовані життєві ситуації, на які ще потрібно «поглянути» з іншої сторони.



Рис. 5 Мій партнер по спілкуванню

Інтерпретація: мій партнер по спілкуванню є сильною, неординарною особистістю. Весь наш життєвий шлях був сповнений бурхливими емоціями... як позитивними, так і негативними. Я завжди контролювала свої емоції і нейтралізувала різні ситуації.



Рис. 6 Моя родина

Інтерпретація: у родині ключовою є дитинка, яка об'єднує батьків у їх любові до неї. Дивлячись на картинку я замислилася чому обрала саме осінній пейзаж? Мабуть, тому, що це пора збирання урожаїв, які були виплекані нелегкою, копіткою працею. Картинка викликає лише позитивні емоції. Дерево, ніби ангел-охоронець, огортає своїм крилом всю родину.



Рис. 7 Мапа внутрішнього світу

Інтерпретація: нагадує «власне тату», яке поєднує різні стихії. Відчуваю, що внутрішній світ несе різноманітні цінності, переконання, бажання та судження. Дивлячись на ці чаші можна стверджувати, що вони дуже гармонійно об'єднані одна з одною.



Рис. 8 Мій звичайний день

Інтерпретація: кожен мій день дуже швидко пролітає у робочих буднях. Але я дуже люблю свої звичайні дні. Я люблю свою родину, свою роботу. Люблю тих людей, які поруч. У всьому стараюся бачити позитивні аспекти. Поділки на циферблаті вказують мені, що ще багато таких днів попереду і дуже важливо, щоб вони завжди сповнювали мене енергією.



Рис. 9 Мої бажання, мої можливості

Інтерпретація: завжди стараюся, щоб всі мої бажання співпадали з моїми можливостями. Цей килим підкреслює розмаїття моїх бажань, а значить і можливостей.



Рис. 10 Мій звичайний емоційний стан

Інтерпретація: блакитний колір символізує певний внутрішній спокій. Жовтий спонукає до активності. Бузковий – до творчості, хоча і підкреслює тривогу. Зелений викликає асоціації схожі із блакитним.



Рис. 11 Сприйняття щастя і нещастя

Інтерпретація: задаю питання «Чому саме ця картинка?»
Відповідаючи самій собі можу сказати, що щастя і нещастя завжди поруч. На певних життєвих етапах вони лише змінюються місцями.



Рис. 12 Я серед жінок

Інтерпретація: я відчуваю себе комфортно у колективі жінок.
Картинка підкреслює тепло і затишок, який випромінює кожен зображений елемент.



Рис. 13 Я серед чоловіків

Інтерпретація: є чоловіки, які захоплюються мною. Мені приємно це, але я відчуваю байдужість до такої уваги.



Рис. 14 Як мене бачать у службовій ситуації

Інтерпретація: у службовій ситуації я завжди серед виступаючих, або людей, які постійно в активностях.



Рис. 15 Дім, дерево, людина

Інтерпретація: цікава, незвичайна картинка. Мабуть, вона підкреслює мою сутність. Упевнена, що людина, яка живе в будиночку, відчуває себе затишно.



Рис. 16 Моє майбутнє

Інтерпретація: думаю, що моє майбутнє буде цікавим та гармонійним. Я відчуваю, що вже багато зроблено, ще багато я можу зробити. Але в майбутньому для мене дуже важливий затишок і комфорт.

Кейс 3. Комплекс екопсихопрактик профілактики та подолання стресу.

Сприяє розвитку стресостійкості, відновленню ресурсів особистісних та фізичних – екопростір. Адже кожна людина є складовою екосистеми і завжди відчуває комфорт, перебуваючи в природних умовах. Тож авторська програма передбачає використання комплексу екопсихопрактик.

Екопсихопрактика № 1. «Життєстійкість як уміння протистояти стресу».

Мета: сформувані поняття життєстійкості як компетентності протистояння стресу, відновлення власного психічного, фізичного та емоційного стану після тих чи інших травмуючих ситуацій; розвивати розуміння того, що життєстійкість опановується протягом життя, розкриває можливості допомоги самому собі та оточуючим в умовах криз.

Матеріали та обладнання: природні та штучні об'єкти локації II.

Завдання:

- обрати серед природних чи штучних 5 об'єктів таких, з якими асоціює особистість свою життєстійкість;
- проранжувати обрані об'єкти один відносно іншого. Розповісти про основні риси обраних об'єктів як асоціативних носіїв життєстійкості.
- розповісти про основний зміст власного бачення життєстійкості, зробити висновки.

Екопсихопрактика № 2. «Відновлення ресурсів після травмуючих ситуацій».

Мета: сприяти відновленню фізичного та психологічного стану після тих чи інших травмуючих подій, розумінню того, що повноцінне відновлення ресурсів організму можливе завдяки єднанню з природою, частинкою якої є кожна людина.

Матеріали та обладнання: природні та штучні об'єкти локації II.

Завдання:

- виконання вправи з екотерапії «купання в природі»;
- дихання на свіжому повітрі (виконання комплексу дихальних вправ);

- виконання екотерапевтичної вправи з елементами саденотерапії
- зробити висновки.

Екопсихопрактика № 3. «Я зможу! Відновлення після травмуючих подій».

Мета: сприяти відновленню психічного стану після тих чи інших травмуючих подій, розумінню того, що повноцінне відновлення ресурсів організму можливе завдяки єднанню з природою, частинкою якої є кожна людина.

Матеріали та обладнання: природні та штучні об'єкти локації II.

Завдання:

- знайти природний об'єкт, що асоціюється з Вашими сильними сторонами;
- визначити найсильніші риси обраного об'єкта, які сприяють життєстійкості, навести приклад;
- зробити висновки.

Екопсихопрактика № 4. «Ресурси креативності та відновлення продуктивності особистості».

Мета: сприяти формуванню розуміння потужностей ресурсів креативності особистості для відновлення її продуктивності після травмуючих подій; формування поняття ландшафтної арт-терапії, що поєднує природні об'єкти з різними видами творчої діяльності.

Матеріали та обладнання: природні та штучні об'єкти локації II.

Завдання:

- перебуваючи просто неба знайти нестандартний набір матеріалів і засобів образотворчої діяльності. Поєднуючи з традиційними засобами створити творчий продукт;
- аналізуючи процес створення творчого продукту розповісти про емоції, які супроводжували діяльність;
- зробити висновки.

Екопсихопрактика № 5. «Цінності та зміна ставлення до проблеми».

Мета: сприяти зміні ставлення до проблеми, відновленню особистісних ресурсів, активізуючи ціннісні аспекти.

Матеріали та обладнання: природні та штучні об'єкти локації II.

Завдання:

- визначити основні цінності особистості: заповнити мапу цінностей;

- обрати природний чи штучний об'єкт та за допомогою засобів пейзажної кольоротерапії спробувати поглянути на нього з різних сторін;
- зробити висновки.

Екопсихопрактика № 6. «Я та мій партнер по спілкуванню».

Мета: розширити розуміння того, що партнер по спілкуванню (друг, подруга, сексуальний партнер, та ін.) може бути міцною опорою у подоланні труднощів. Рекомендовано з урахуванням індивідуальної ситуації.

Завдання:

- «знайти себе та партнера» серед природних, чи штучних об'єктів;
- розмістити обрані об'єкти один відносно іншого; розповісти про основні риси обраних об'єктів;
- розповісти про основні їх життєві принципи, які є провідними;
- окреслити щасливі моменти, які були найбільш емоційно позитивно зафарбованими. Хто, чи що сприяло цьому?
- окреслити три побажання обраним об'єктам вцілому, або кожному окремо, що сприятимуть взаємопідтримці партнерів;
- зробити висновки.

Екопсихопрактика № 7. «Я та моя родина».

Мета: акцентувати увагу на розумінні того, що родина є/може бути/міцною опорою у подоланні труднощів (рекомендовано з урахуванням індивідуальної ситуації).

Завдання:

- «знайти себе та членів сім'ї» серед природних, чи штучних об'єктів;
- розмістити обрані об'єкти один відносно іншого;
- розповісти про основні їх риси;
- розповісти про основні їх життєві принципи, які є провідними;
- окреслити щасливі моменти в родині, які були найбільш емоційно позитивно зафарбованими;
- окреслити три побажання обраним об'єктам вцілому, або кожному окремо, що сприятимуть взаємопідтримці членів родини;
- зробити висновки.

Екопсихопрактика № 7. «Я на роботі»

Мета: акцентувати увагу на розумінні того, що професійний, трудовий колектив може бути опорою у складних життєвих ситуаціях (рекомендовано з урахуванням індивідуальної ситуації).

Завдання:

- «знайти себе та членів колективу» серед природних, чи штучних об'єктів;
- розмістити обрані об'єкти один відносно іншого;
- розповісти про основні їх риси;
- розповісти про основні їх життєві принципи, які є провідними;
- окреслити ситуації в колективі, в яких командна робота була, на Ваш погляд, найбільш ефективною. З чим це пов'язано?;
- окреслити ситуації в колективі, в яких командна робота була, на Ваш погляд, найбільш неефективною. З чим це пов'язано?;
- окреслити три побажання обраним об'єктам в цілому, або кожному окремо;
- зробити висновки.

Кейс 4. Аероапіфітотерапія (вуликотерапія) та вміння долати стреси.



Рис. 17 Апібудинок

Останнім часом спостерігається постійний вплив стресогенних факторів на людину внаслідок збільшення інформаційного перевантаження, зростання інтелектуалізації праці, необхідності прийняття рішень в непередбачуваних умовах, тощо. Загострення психоемоційної напруги може призводити до ряду психосоматичних захворювань. Тому досить важливим є вміння долати стреси, забезпечувати балансування організму через призму фізичної та психологічної складових. Більш ефективному протистоянню стресам сприяють: фізичні активності, відпочинок на природі, масаж,

аромотерапія, музикотерапія, вживання «здорової» їжі, тощо. Вважаємо, що одним із ресурсів забезпечення стресостійкості є вуликотерапія. Разом із співавторами нами отримано патент на корисну модель «Спосіб психологічного та психофізіологічного розвантаження» (№ 36198 від 12.08.2019 р.). У основі розробки аероапифітотерапія – комплексний вплив на здоров'я людини засобами апітерапії шляхом поєднання з іншими факторами впливу, зокрема, фітотерапії, які здійснюють взаємопосилення оздоровлювального ефекту, забезпечують розслаблення та відновлення організму. Пропонований спосіб психологічного розвантаження, що сприяє попередженню проблем психологічного характеру, корекції психологічного стану (стрес, емоційна неврівноваженість, агресивність, іпохондрія, тощо), забезпечує психологічне здоров'я шляхом оптимального використання психофізіологічних резервів організму людини та резервів аероапифітотерапії, має ряд суттєвих відмінностей від традиційних:

спосіб відрізняється тим, що на кожному послідовному етапі здійснюється аероапифітотерапія. Упродовж виконання всіх послідовних процедур людина перебуває в апіфітокліматі приміщення, що сприяє психофізіологічному балансу організму;

під час лежання на вулику-лежанці забезпечується апівібромасаж, що сприяє самокорегуванню функцій внутрішніх органів, оптимізації обмінних процесів, енерго-інформаційному балансу організму;

біологічне магнітне поле бджолиної сім'ї сприяє вирівнюванню порушень електромагнітного поля людини;

легко відтворюваний, доступний, нешкідливий, характеризується високими можливостями психологічного розвантаження порівняно з традиційними способами (Яланська, Атаманчук, 2021) .



Рис. 18 Лежанка апібудинку

Оцінка ефективності способу психологічного розвантаження здійснювалася в спеціально обладнаному приміщенні – апібудинку в Полтавській області, Полтавського району. Таким чином, результати проведених досліджень свідчать про ефективність використання способу психологічного розвантаження пацієнтів, які скаржилися на відсутність настрою, апатію, емоційну невірноваженість – дратівливість, прояви агресивності до оточуючих, неконтрольовані переживання психотравмуючих ситуацій. Переконані, що за відсутності протипоказань щодо впливу продуктів бджільництва, такий системний, комплексний підхід сприяє вмінню уникати, долати стреси, що є детермінантою здоров'я людини. Отже, аероапифітотерапію доцільно використовувати для психологічного розвантаження організму. Відпочинок в апібудинку сприяє відновленню психофізіологічних ресурсів людини, забезпечує психологічне здоров'я особистості.

Оцінка ефективності способу психологічного розвантаження здійснювалася в спеціально обладнаному приміщенні – апібудинку в Полтавській області, Полтавського району в с. Вільховий Ріг. У дослідженні взяли участь 47 чоловік, які були розподілені на 2 групи: ЕГ (25 осіб), КГ (22 осіб) серед яких представники різних професій (спортсмени, педагоги, бібліотекарі, інженери, економісти та ін.), всі вони скаржилися на фізичну втому, відсутність настрою, апатію, емоційну невірноваженість – дратівливість, прояви агресивності до оточуючих, відсутність саморегуляції під час переживання психотравмуючих ситуацій. Зокрема, за результатами

констатувального зрізу (КЗ1) отримали такі дані. Особи ЕГ відмічали (ω_1 - ω_4 , %), $k=4$: відсутність настрою (56,2%), дратівливість (52,3%), прояви агресії (58,4%), відсутність саморегуляції у розв'язанні психотравмуючих ситуацій (57,2%). Тоді як у опитуваних КГ: відсутність настрою (51,7%), дратівливість (47,9%), прояви агресії (51,2%), відсутність саморегуляції у розв'язанні психотравмуючих ситуацій (59,8%). Першу, контрольну, (КГ) склали 22 осіб, з якими було проведено традиційні бесіди, спосіб психологічного розвантаження не використовувався. Другу, експериментальну групу (ЕГ) склали 26 осіб, яким був проведений комплекс аероапіфітотерапевтичних сеансів, включаючи курс апімікровібромасажу, з використанням способу психологічного розвантаження.

Після проведеного комплексу заходів, під впливом способу психологічного розвантаження, на основі результатів опитування пацієнтів ЕГ відмічається (ω_1 - ω_4 , %), $k=4$: покращення настрою (96,2%), зникнення дратівливості (91,1%), зниження проявів агресії (84,2%), спостерігається саморегуляція у розв'язанні психотравмуючих ситуацій (73,8%). Тоді як у опитуваних КГ: покращення настрою (49,8%), зникнення дратівливості (37,9%), зниження проявів агресії (41,2%), спостерігається саморегуляція у розв'язанні психотравмуючих ситуацій (36,8%).

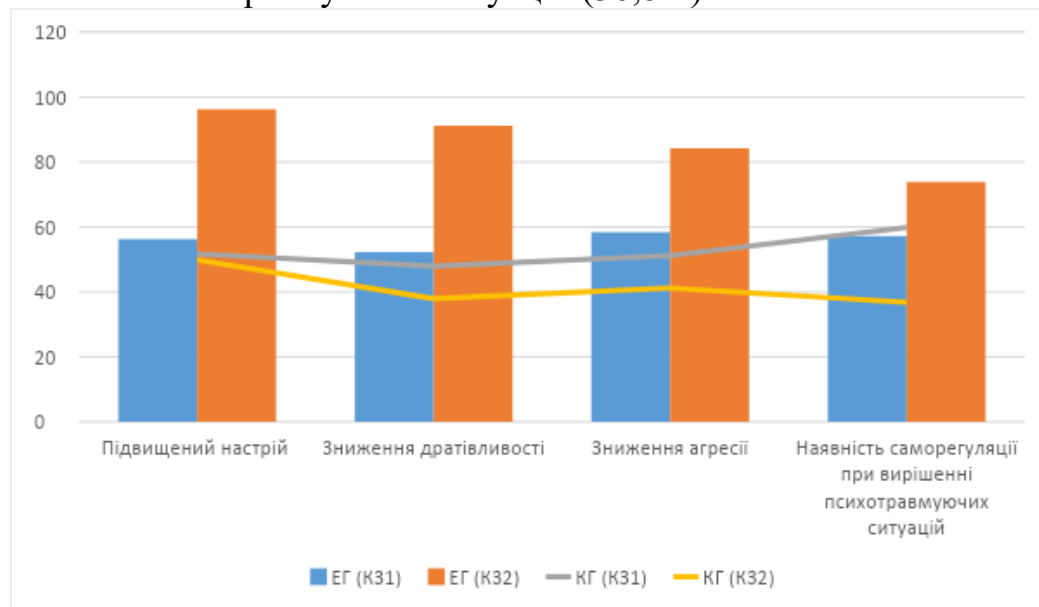


Рисунок 19. Порівняльні дані за результатами експериментального дослідження

Дані рисунка 19 свідчать про те, що на етапі К32 у осіб ЕГ, які відмічено (ω_1 - ω_4 , %), $k=4$: підвищення настрою на 40,0% осіб більше з позитивною динамікою, тоді як у КГ на 1,9% збільшилося осіб з

негативною динамікою, зникнення дратівливості, на 38,8% осіб більше, у КГ – на 10,0% зменшилося осіб з позитивною динамікою, зниження проявів агресії на 25,8% осіб більше, тоді як у КГ на 10,0% осіб збільшилося з негативною динамікою, наявність саморегуляції у розв’язанні психотравмуючих ситуацій на 16,6% більше осіб з позитивною динамікою, у опитуваних КГ на 23,0 % збільшилася кількість осіб з негативною динамікою (Яланська, Атаманчук, 2021) .

Кейс 4. Толерантність та життєстійкість.

У рамках Міжнародного наукового проекту за підтримки організації «Корпус Миру США в Україні» на тему: «Лідерство. Толерантність. Волонтерство» (2015-2016 р.р.) створено програму розвитку толерантності студентської, учнівської молоді. Метою програми є розвиток визначених показників сформованості та розвитку толерантності студентської (учнівської – школярів старшої школи) молоді. Завдання програми – це розвиток показників толерантності: особистісної відповідальності; емпатії; конструктивної взаємодії з оточуючими і природним середовищем. Програма передбачає створення спеціального освітнього середовища з наступними характеристиками: а) установка на когнітивний компонент толерантності (особистісна відповідальність); б) установка на емоційний компонент (емпатія); в) формування та розвиток поведінкового компоненту на основі конструктивної взаємодії з оточуючими та природним середовищем. Важливою для ефективного впровадження програми є інтеграція арт-терапевтичних, психолого-педагогічних, тренінгових засобів у навчально-виховному процесі загальноосвітнього та закладу вищо освіти (Максименко, Яланська, 2021).

Структурно програму розвитку толерантності студентської (учнівської) молоді поділено на блоки (табл. 3).

Таблиця 3

Програма формування та розвитку толерантності особистості

№ блок у	Назва блоку	Основні психолого-педагогічні та тренінгові засоби
1.	Формування та розвиток позитивного, екопсихологічного мислення, інтерналізації загальнолюдських цінностей та розуміння цінностей інших культур	Заняття 1. «Що таке толерантність ?» 1. Вступне слово ведучого. 2. Вироблення та прийняття правил роботи. 3. Міні-лекція на тему «Толерантність» 4. Вправа «Толерантність»

		<p>та особистісний розвиток»</p> <p>5. Вправа «Вольові зусилля та досягнення мети».</p> <p>6. Рубрика «Чи знаєте, Ви, що...?».</p> <p>7. Підведення підсумків.</p> <p>Заняття 2. «Позитивно мислимо»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово ведучого. 2. Вироблення та прийняття правил роботи. 3. Міні-лекція на тему «Позитивне мислення». <p>Вправа «Проти конфліктів, насильства та дискримінації».</p> <p>Вправа «Долаємо стереотипи».</p> <p>Рубрика «Чи знаєте, Ви, що...?».</p> <p>6. Підведення підсумків.</p>
22.	Формування та розвиток психологічної, стійкості, саморегуляції	<p>Заняття 3.</p> <p>«Саморегуляція та копінг-дії»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово ведучого. 2. Вироблення та прийняття правил роботи. 3. Міні-лекція на тему «Саморегуляція та копінг-дії» <p>Вправа «Я володію емпатією».</p> <p>Вправа «Проти агресії, заздрощів».</p> <p>5. Рубрика «Чи знаєте, Ви, що...?».</p> <p>6. Підведення підсумків.</p> <p>Заняття 4.</p> <p>«Консолідуємось в європейському і світовому просторі»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово ведучого.

		<p>2. Вироблення та прийняття правил роботи.</p> <p>3. Міні-лекція на тему «Культурні універсали»</p> <p>4. Вправа «Культура миру».</p> <p>5. Рубрика «Чи знаєте, Ви, що...?».</p> <p>6. Підведення підсумків.</p>
3.	<p>Набуття досвіду конструктивного діалогу, доброзичливого та терпимого ставлення до оточуючих і навколишніх подій, що не порушують прав людини</p>	<p>Заняття 5. «Міжособистісна, соціальна, міжкультурна взаємодія взаємодія»</p> <p>1. Вступне слово ведучого.</p> <p>2. Вироблення та прийняття правил роботи.</p> <p>3. Міні-лекція на тему «Міжособистісна, соціальна, міжкультурна взаємодія».</p> <p>4. Вправа «Правила толерантного спілкування».</p> <p>5. Вправа «Кожен з нас особистість».</p> <p>6. Рубрика «Чи знаєте, Ви, що...?».</p> <p>7. Підведення підсумків.</p> <p>Заняття 6. «Від розуміння та співпереживання до дій!..»</p> <p>1. Вступне слово ведучого.</p> <p>2. Вироблення та прийняття правил роботи.</p> <p>3. Вправа «Допоможи іншому словом та ділом».</p> <p>4. Рубрика «Чи знаєте, Ви, що...?».</p> <p>5. Підведення підсумків.</p>

З таблиці 3 зрозуміло, що програма складається із сукупності блоків, які представлені психолого-педагогічними та тренінговими засобами, спрямованими на розвиток готовності до адекватного і

повного пізнання власних можливостей та сформованості толерантності. Програма передбачає забезпечення психолого-педагогічних засобів, що сприяють формуванню та розвитку толерантності учнівської та студентської молоді. Учні, студенти осмислюють уявлення, що склалися про себе та інших. Учасники програми отримують інформацію про те, як вони виглядають в очах інших людей; як їх дії та вчинки сприймаються іншими. Доцільним є проведення блоків програми під час виховних занять зі студентами (учнями), засідань психологічних гуртків, під час вивчення курсів «Психологія стресостійкості», «Психологія життєстійкості», «Психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Вікова психологія» та ін.

Розглянемо особливості складових блоків авторської програми.

Блок №1. «Формування та розвиток позитивного, екопсихологічного мислення, інтерналізації загальнолюдських цінностей та розуміння цінностей інших культур». Забезпечує розвиток показників когнітивного компоненту толерантності. Формує прагнення до самовдосконалення, мотивує до творчої самореалізації, забезпечує розвиток позитивного мислення, організацію навчально-виховного процесу, що сприяє глибокому сприйняттю і розумінню загальнолюдських цінностей.

Блок №2. «Формування та розвиток психологічної стійкості, саморегуляції» розрахований на розвиток показників емоційного компоненту толерантності особистості. Його зміст передбачає мотивацію доброзичливого, терпимого ставлення до оточуючих; спонукає до уникнення агресії, задрощів. Обов'язковим є проведення всіх складових блоку програми, що інтегрують в собі психолого-педагогічні засоби.

Блок №3. «Набуття досвіду конструктивного діалогу, доброзичливого та терпимого ставлення до оточуючих і навколишніх подій, що не порушують прав людини» розрахований на розвиток показників поведінкового компоненту толерантності особистості. Його зміст спонукає до позитивних вчинків, взаєморозуміння та взаємодопомоги, забезпечення конструктивного постійного зворотного зв'язку.

Комплекс психолого-педагогічних та тренінгових засобів являє собою сукупність вправ, творчих завдань, рольових, ділових ігор, міні-лекцій для розвитку толерантності студентів (учнів). Розглянемо зміст деяких складових програми.

Вправа «Толерантність та особистісний розвиток»

I. Дайте відповіді на питання:

Як ви розумієте зміст поняття толерантності?

Назвіть найголовніші фактори, що мотивують Вас до прояву толерантності.

Чи завжди існує необхідність студенту (учню) відчувати особистісну відповідальність?

Чи вважаєте Ви себе толерантною людиною?

Назвіть приклади, коли толерантність не варто проявляти.

Підведення підсумків.

Вправа «Проти конфліктів, насильства та дискримінації».

I. Дайте відповіді на питання:

Назвіть найголовніші фактори, що обумовлюють конфлікти у суспільстві.

Яке Ваше ставлення до конфліктів?

Назвіть найголовніші фактори, що обумовлюють насильство у суспільстві.

Назвіть найголовніші фактори, що обумовлюють дискримінацію у суспільстві.

II. Арт-терапевтична вправа «Уникнення конфліктів, насильства та дискримінації».

На листі паперу студенти (учні) по мікрогрупах мають намалювати конфлікт, насильство, дискримінацію у вигляді «мішеней» та по три фактори, що їх «розбивають» на мізерні частини. Після чого кожна мікрогрупа має обґрунтувати свої малюнки.

Підведення підсумків.

Вправа «Проти агресії, заздрощів».

Дайте відповіді на питання:

1. Чи заздрите Ви?

2. Чи заважає заздрість, в окремих випадках, проявляти толерантність до оточуючих?

3. Як боротися із власними заздрощами?

4. Як уникнути прояву агресії з власного боку та зі сторони оточуючих?

Візьміть участь в конкурсі «Дії в підтримку»

Запрошуються представники від мікрогруп студентів (учнів). Їм пропонують побудувати з повітряних кульок домішки для безпритульних тварин із закритими очима (вдягають затемнену маску). Інші члени команди мають допомагати представникам іншої команди. Питання в тому, як будуть діяти представники конкуруючих груп?

Підведення підсумків.

Вправа «Вольові зусилля та досягнення мети».

Мета: створити психологічні умови для мотивації до досягнення мети, використовуючи максимум вольових зусиль.

I. Дайте відповіді на питання:

1) Яких вольових зусиль Вам потрібно докласти, щоб досягти максимального результату у навчально-виховному процесі?

2) Воля і творчість. На Вашу думку, це взаємодоповнюючі поняття чи протилежні?

3) Які вольові зусилля (якщо такі необхідні) необхідні для саморозвитку?

4) Які вольові якості потрібні толерантній особистості?

II. Арт-терапевтична техніка "Шлях до успіху"

Завдання: намалюй (зліпи, побудуй) шлях до мети для свого героя з безліччю перешкод. Героєм може бути сам студент (учень), інша людина або казковий персонаж. У героя обов'язково повинна бути мета – навіщо він долає всі ці труднощі (скарби, будинок, друг)? Шлях героя зазвичай пролягає через весь лист, і чим більше ви намалюєте перешкод – тим краще! Коли малюнок закінчено, важливо обговорити кожен перешкоду: як саме герой зможе її подолати. Важливо, щоб герой сам долав їх (ліз, стрибав, плив, бився) і не користувався казковими способами начебто чарівної палички або шапки-невидимки. Добре, якщо студенти (учні) зможуть придумати 2-3 способи подолання кожної перешкоди.

Підведення підсумків. Кожен із учасників висловлює думку про результати. Вправа «Правила толерантного спілкування».

Завдання.

Сформуйте «Банк правил толерантного спілкування» доповнюючи пропонувані правила:

– бути завжди уважним;

бути терпимим в спорі і аргументувати свою думку;

ставитись до співрозмовника так, як Ви б хотіли, щоб ставились до Вас оточуючі;

бути гуманним і милосердним;

не лише слухати, а й чути співрозмовника;

не ображати співбесідника.

Підведення підсумків.

Вправа «Кожен з нас особистість».

Завдання:

I. Дайте відповіді на питання:

1. Як Ви розумієте поняття «особистість» та «індивідуальність»?

2. Які риси особистості здатної до толерантного спілкування?

П. Арт-терапевтична техніка «Колаж» з мікрогрупами студентів (учнів).

Колажування є одним з найефективніших методів роботи з особистістю, який не викликає напруги. Матеріалом для створення колажу можуть служити ілюстрації журналів, природні матеріали, особисті фотографії і авторські малюнки. Тема колажу «Особистість, що володіє толерантним спілкуванням».

Інструкція: підберіть картинки для заданої теми і оформіть їх у цілісну композицію. З елементами дозволяється робити абсолютно все, що заманеться, роботу можна доповнювати коментарями і написами, домальовувати елементи, зафарбовувати, декорувати, тощо.

Під час підготовки аспірантів-психологів доцільно пропонувати вибірккову дисципліну «Арт-технології в професійній та дослідницько-інноваційній діяльності психолога» зміст якої передбачає розгляд питань, серед яких про: можливості та обмеження сучасних арт-технологій; напрямки арт-терапії, арт-терапевтичні техніки; використання арт-технік в індивідуальній та груповій роботі з різними віковими категоріями.

По завершенню вивчення дисципліни мають бути сформовані результати навчання: демонструвати рефлексивне, творче мислення та сприяти розвитку інтересу до самопізнання, самовдосконалення; ідентифікувати можливості та обмеження арт-технологій та розуміти їх значення для професійної діяльності психолога; інтегрувати знання про прикладні галузі застосування арт-технологій; демонструвати володіння знаннями про новітні арт-техніки, що використовуються в індивідуальній та груповій роботі з дітьми, підлітками та дорослими; інтегрувати основні психологічні особливості використання арт-технологій в професійній та дослідницько-інноваційній діяльності психолога.

Вивчення можливостей використання арт-технологій у професійній та інноваційно-дослідницькій діяльності психолога здійснювалося в межах проекту «Visions and Reflections: Our Shared Environment Project». Проект отримав підтримку від посольства США в Києві за програмою «Малі гранти на підтримку культурних та освітніх проектів», присвяченої 25-тій річниці дипломатичних відносин між Україною та США (Максименко, Яланська, 2021).

Уже декілька років поспіль розроблена програма з розвитку толерантності активно використовується в закладах освіти України.

У Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка кафедрою кризової психології представлено на вибір студентів ряд дисциплін, зокрема тих, які передбачають

опанування компетентностей з психології стресостійкості, життєстійкості. Зокрема, навчальна дисципліна «Психологія життєстійкості в умовах криз».

Мета: формування знань здобувачів вищої освіти про поняття життєстійкості; вивчення різних видів психічних проявів стресу та його наслідків; розуміння стратегій формування життєстійкості; допомога кожному здобувачу вищої освіти усвідомити цілісність і унікальність власної особистості, сприяння значному просуванню на шляху особистісного та професійного вдосконалення.

Тема 1. Психологія життєстійкості.

Тема 2. Сучасні підходи до формування життєстійкості в умовах криз.

Тема 3. Уміння протистояти стресу. Терапевтичні технології профілактики та подолання стресу.

Тема 4. Ресурси креативності, що допомагають зберігати власну продуктивність в кризових умовах.

Тема 5. Відновлення психічного та фізичного стану після травмуючих ситуацій.

Тема 6. Зміна ставлення до проблеми: ціннісні аспекти.

Тема 7. Життєстійкість та здоровий спосіб життя.

Навчальна дисципліна «Психологія стресостійкості».

Мета: надання здобувачам вищої освіти знань про внутрішній психічний світ людини, психічні процеси, стани, властивості, життєве значення психіки; вивчення різних видів психічних проявів стресу та його наслідків, розкриття основних психологічних проблем при самоорганізації психологічної допомоги різного типу і на різних стадіях життєвого циклу при наявних стресових ознаках особистості; розуміння стратегій формування та поліпшення рівня стресостійкості; стимулювання та корекція процесу всебічного (особистісного, соціального, професійного) становлення майбутнього фахівця в професійній діяльності, допомога кожному магістранту усвідомити цілісність і унікальність власної особистості, сприяння значному просуванню на шляху професійного вдосконалення.

Тема 1. Психологія стресу як актуальна навчальна дисципліна.

Тема 2. Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості.

Тема 3. Оцінка рівня стресу.

Тема 4. Динаміка протікання стресу.

Тема 5. Психологія особистості.

Тема 6. Зменшення фізичного ефекту стресу.

Тема 7. Зміна ставлення до проблеми та її інша інтерпретація.

Тема 8. Здоровий спосіб життя як умова стресостійкості.

Тема 9. Арт-терапевтичні технології профілактики та подолання стресу.

Тема 10. Ефективне спілкування – умова запобігання стресових ситуацій.

Навчальна дисципліна «Творчість як інструмент відновлення внутрішніх ресурсів особистості».

Мета: розширення знань здобувачів вищої освіти про креативність, творчість; креативність як ресурс особистості в умовах криз; розкриття основних стратегій відновлення внутрішніх ресурсів особистості засобами творчості.

Тема 1. Поняття креативності. Основні підходи до розвитку креативності.

Тема 2. Творча особистість та її психологічна характеристика.

Тема 3. Творчість та ментальне здоров'я особистості.

Тема 4. Творчі компетентності особистості та подолання наслідків кризових ситуацій.

Тема 5. Можливості творчості як інструменту відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Навчальна дисципліна «Психологія розвитку та успіху особистості».

Тема 1. Поняття психології розвитку та успіху особистості.

Тема 2. Цінності та успіх особистості.

Тема 3. Креативність як умова розвитку та успіху особистості.

Тема 4. Спілкування як умова досягнення успіху.

Тема 5. Ментальне здоров'я як умова досягнення успіху.

На факультеті психології і соціальної роботи відбувається ряд заходів в межах програми ментального здоров'я «Ти як?» та інших проєктів загальнодержавного і міжнародного рівнів, що спрямовані на розвиток стресостійкості особистості. Зокрема, на базі ботанічного саду Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, у рамках проєкту «Створення комунікаційного майданчику для інтеграції внутрішньо переміщених осіб «Poltava Green Open Garden», відбувся еко-арттерапевтичний тренінг «Гармонізація психоемоційного стану особистості: ресурси екопрактик». Проєкт «Створення комунікаційного майданчику для інтеграції внутрішньо переміщених осіб «Poltava Green Open Garden» реалізується ГО «Міжнародний інститут розвитку громад» спільно з Полтавською міською радою в рамках спільного проєкту Європейського Союзу та Програми розвитку ООН «Мери за економічне зростання».

Подібні практики забезпечують гармонізацію ментального та фізичного здоров'я людини, сприяють розвитку стресостійкості, забезпечують психологічне розвантаження.

Висновки та рекомендації

На основі теоретико-психологічного аналізу особливостей стресостійкості особистості в умовах перманентних змін, з урахуванням власного практичного досвіду, визначено, що ефективною у сприянні розвитку стресостійкості може бути розроблена нами програма «Життєстійкість особистості як уміння протистояти стресам», реалізацію якої передбачено на двох локаціях: «Центрі психодіагностики та соціально-психологічної реабілітації» та «Екопросторі відновлення». Рекомендовано реалізацію програми у роботі з учасниками освітнього процесу (учнями середньої, старшої школи, студентами ЗВО), фахівцями різних галузей знань, внутрішньо переміщеними особами, військовими, членами їх родин, та ін.

Список використаних джерел

1. Андрущенко В. П., Яценко Т. С. (2023) Філософсько-психодинамічний формат розуміння сутності психіки в її цілісності // Теоретичні і технологічні засади професійної підготовки здобувача вищої освіти до формування соціально успішної особистості у дитинстві : колективна монографія / В. П. Андрущенко та ін. ; за заг. ред. проф. В. П. Андрущенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 498 с.
2. Гриньова М.В. (2008) Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава: АСМІ, 268 с.
3. Гриньова М. В., Кононова М.М. (2021) Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 384 с.
4. Дудка Т.М. (2024) Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomenipsikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti> (2024, січень, 13).
5. Когут О.О. (2021) Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора // Psychological journal Volume 7 Issue 7 (51) 2021 Volume 7 Issue 7 (51) URL: <http://www.apsijournal.com/IC:/Users/admin/Downloads/admin,+7-2021-87-96.pdf> (2024, січень, 13). С. 87-96.

6. Кононова М.М., Кучма Т.В. (2021) Сутність стресу як психологічної категорії. Науковий журнал «Молодий вчений», С. 28-33.
7. Максименко С.Д., Яланська С. П (2021) Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 513 с.
8. Метод біологічного зворотнього зв'язку (2024) URL: <https://medgarant.net.ua/uk/reabilitacijne-obladnannja/fizioterapija-u-bos-terapija>. (2024, березень, 24).
9. Ульянова Т. (2023) Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». №3 2023. С. 85-91. URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/70> (2024, січень, 13).
10. Шпак М.М. (2022) Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень // Психологія особистості Випуск 39. С. 199-203. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf> (дата звернення: 13.01.2024).
11. Яланська С.П., Атаманчук Н.М. (2021) Аероапфітотерапія (вуликотерапія) та вміння долати стреси // Зоря Полтавщини. №7 (278).

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Яновська Т.А.

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
факультету психології і соціальної роботи Полтавського
національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка, вул. Остроградського 2, Полтава*

Ключові слова: компетентність, комунікативна компетентність, стресостійкість, засіб підвищення стресостійкості, стресові фактори, майбутні психологи.

Вступ. Сьогодення характеризується високим ступенем інтенсифікації суспільного та економічного розвитку. Для отримання успішних результатів діяльності від людини вимагається затрата великої кількості сил та енергії, що в свою чергу, може мати негативні наслідки, такі як стрес та різного роду психічні розлади. Саме тому у

суспільстві зростає потреба у кваліфікованих спеціалістах-психологах.

До найбільш важливих професійних якостей психолога відносяться спроможність ефективно спілкуватися з людьми, емпатійність та мотиваційна налаштованість на успішну діяльність. Перераховані якості можна узагальнити у понятті комунікативної компетентності і підкреслити, що вони вже є достатньо сформованими на етапі навчання молоді у закладі вищої освіти. У вивченні особливостей комунікативної компетентності майбутніх психологів враховувались ідеї таких дослідників, як В. Авраменко, Н. Бондар, М. Заброцький, Д. Норакидзе, С. Рубінштейн, Ф. Райс.

Також в умовах професійної діяльності фахівця-психолога важливу роль відіграє і стійкість до стресових факторів, зважаючи на переповненість професійної діяльності контактами з людьми із домінуванням особистісних проблем і негативних емоційних явищ. Поведінка особистості у кризових ситуаціях є вагомим аспектом сучасних психологічних досліджень. Зокрема, психологами досліджувалися способи і стратегії реагування людини на критичні події життя (С. Фолькман, Р. Лазарус), травматичні події (Дж. Бреннан), важкі ситуації (С. Нартова-Бочавер), складні життєві ситуації (Л. Бурлачук, О. Коржова), екстремальні ситуації (М. Магомед-Емінов), кризові ситуації (В. Нуркова), специфіка показників стійкості до стресу фахівців соціономічних професій (І. Віденєєв, Г. Дубчак).

Проте, специфіка розвитку стресостійкості студентів-психологів та пошуку чинників її становлення потребує подальшого вивчення з огляду на важливість даного питання у професійному становленні особистості психолога-професіонала та необхідність пошуку детермінант успішної професійної діяльності фахівців даної спеціальності. Аналіз поставленої проблеми відбувався у теоретичному вивченні та емпіричному дослідженні особливостей комунікативної компетентності студентів-психологів із різним рівнем стресостійкості. Були визначені такі завдання дослідження:

- 1) теоретично проаналізувати особливості феноменів комунікативної компетентності та стресостійкості; описати специфіку комунікативної компетентності у професійній діяльності психологів та окреслити чинники її формування;

- 2) обґрунтувати методи емпіричного дослідження психологічних особливостей комунікативної компетентності студентів-психологів із різним рівнем стресостійкості;

3) емпірично дослідити особливості комунікативної компетентності студентів-психологів із різним рівнем стресостійкості.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні змісту феномена комунікативної компетентності особистості, уточненні ролі стійкості до стресових факторів як чинника професійної компетентності та успішності у спілкуванні психолога. Практичне значення роботи визначається виявленням специфіки психічних особливостей комунікативної компетентності студентів-психологів із різною стресостійкістю.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Комунікативна компетентність виступає вагомим показником успішної професійної діяльності майбутнього психолога.

В даний час дослідження комунікативної компетентності здійснюється в декількох напрямках: соціально-психологічний (Н. Гавриш, Т. Смагіна, Н. Стеценко), що припускає вплив особистісних якостей і властивостей індивіда, його потреб, цінностей на процес спілкування; лінгвістичний (Н. Голуб, М. Пентилюк, Г. Шелехова), що акцентує увагу на мовній діяльності людини; компетентнісний (В. Байденко, І. Зимня, А. Хуторський), де комунікативна компетентність визначається як мета та результат навчання загальної і професійної освіти, входить до складу ключових компетенцій. Кожен із вказаних напрямків самостійно і цілком обґрунтовано наділяє комунікативну компетентність своїм специфічним змістом (Когут, 2015).

Соціально-психологічний погляд на проблему комунікативної компетентності висуває на перший план персональні характеристики індивіда, якості особистості, що приписуються суб'єкту спілкування, від яких залежить ефективність взаємодії з іншими людьми. Сформованість певних особистісних ресурсів: якостей і властивостей, установок, потреб, цінностей, емоцій, почуттів, обумовлює в значній мірі її ефективність. Серед багатьох якостей, які характеризують людину в усіх її проявах, є такі, які вкрай необхідні і важливі для ефективного спілкування людей. До них відносяться: доброзичливість, відкритість, товариськість, щирість, емпатія, толерантність та інші.

У мовознавстві (лінгвістичний напрям) традиційно виділяють такі предметні компетенції: комунікативну, мовну та лінгвістичну.

Комунікативна компетенція передбачає оволодіння всіма видами мовленнєвої діяльності і основами культури усного та писемного мовлення, базовими вміннями і навичками використання мови в життєво важливих для певного віку сферах та ситуаціях спілкування (Кайдалова, Пляка, 2011).

Комунікативна компетенція – це сформована особистістю на основі знання мови і культури мовлення система мовної поведінки в різних комунікативних подіях та ситуаціях. До складу цієї системи входить володіння комунікативними ролями (ролями мовця і слухача), соціальними ролями, мовними стратегіями і тактиками, етичними та етикетними нормами, в яких виражаються прийняті в даній культурі способи спілкування особистості з представниками різних соціальних груп з різних приводів і в різних ситуаціях спілкування.

Важливо, розглядаючи сутність і структуру комунікативної компетентності, враховувати результати досліджень всіх трьох напрямків, розуміти їх єдність і нерозривність. З одного боку (соціально-психологічний аспект) розглядаємо індивіда з його персональними характеристиками, умовами соціального середовища, що визначають характер міжособистісної взаємодії; з іншого боку (лінгвістичний аспект) розглядаємо текст як продукт діяльності індивіда, аналіз якого дозволить нам виявити його персональні характеристики, що визначають як самого індивіда, так і якість процесу комунікації.

Компетентнісний підхід включає комплекс соціально і професійно значущих особистісних якостей, загальнокультурних і духовно-моральних, які регулюють всю систему відносин випускника з професійним співтовариством і самим собою; забезпечують компетентнісну діяльність фахівця. Він дозволить через поняття «компетентність» і «компетенція» визначити зміст і структуру комунікативної компетентності студентів з урахуванням якості результатів освітнього процесу і вимог до професійної діяльності (Боровик, 2010).

Під комунікативною компетентністю зазвичай розуміється здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми. До складу компетентності включають сукупність знань і умінь, що забезпечують ефективне протікання комунікативного процесу. Комунікативна компетентність розглядається як система внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови ефективної комунікативної дії у визначеному колі ситуацій міжособистісної взаємодії.

В результаті вивчення комунікативної компетентності, можна чітко виділити такі елементи: комунікативні знання; комунікативні вміння; комунікативні здібності.

Комунікативні знання – це знання про те, що таке спілкування, які його види, фази, закономірності розвитку. Це знання про те, які існують комунікативні методи і прийоми, який вплив вони надають, які їхні можливості та обмеження. Це також знання про те, які методи виявляються ефективними щодо різних людей і різних ситуацій. До цієї області відноситься і знання про ступінь розвитку у себе тих чи інших комунікативних умінь і про те, які методи ефективні саме у власному виконанні, а які – неефективні (Кайдалова, Пляка, 2011).

Комунікативні вміння – вміння організувати текст повідомлення в адекватну форму, мовні вміння, вміння гармонізувати зовнішні і внутрішні прояви, вміння отримувати зворотний зв'язок, вміння долати комунікативні бар'єри та ін.

Виділяється група інтерактивних умінь: вміння будувати спілкування на гуманній, демократичній основі, ініціювати сприятливу емоційно-психологічну атмосферу; вміння самоконтролю та саморегуляції; вміння організувати співпрацю; вміння керуватися принципами, правилами професійної етики та етикету; вміння активного слухання і група соціально-перцептивних умінь; вміння адекватно сприймати і оцінювати поведінку партнера в спілкуванні, розпізнавати за невербальними сигналами його стани, бажання і мотиви поведінки, складати адекватний образ іншого як особистості; вміння справляти сприятливе враження.

Комунікативні здібності як індивідуально-психологічні властивості особистості відповідають вимогам комунікативної діяльності і забезпечують її швидке та успішне здійснення (Когут, 2015).

Комунікативна компетентність особистості у контексті проблеми, що розглядається, пов'язана із феноменами комунікативної культури та професійної компетентності особистості в процесі набуття освіти.

Професійну компетентність сучасних студентів необхідно стимулювати і формувати відповідно до таких принципів: 1) цілісності: професійну компетентність можливо розглядати одночасно як єдине ціле і в той самий час як підсистему для інших компетентностей або їх рівнів; 2) ієрархічності будови: професійна компетентність складається з множин елементів, що розташовуються на основі підпорядкованості елементів нижчого рівня елементам вищого рівня; 3) множинності: для опису окремих елементів професійної компетентності та в цілому її самої можливе використання множини кібернетичних, економетричних та

математичних моделей; 4) структурованості: аналізувати елементи професійної компетентності та їх взаємозв'язки в рамках конкретної структури професійної компетентності; 5) системності: професійна компетентність володіє всіма ознаками системи; 6) цілісності вивчення педагогічного явища чи процесу (Гошовський, 2020).

Аналізуючи комунікативну культуру майбутнього фахівця виходимо з положення про те, що будь-яка діяльність людини передбачає взаємодію з оточуючим світом, тобто відбувається через прямі або опосередковані стосунки з іншими людьми, а отже містить комунікативний аспект. Можна стверджувати, що комунікативна діяльність є процесом, який містить систему взаємозв'язаних і взаємозалежних актів, кожен з яких є взаємодією двох суб'єктів, наділених здатністю до ініціативного спілкування людей. Поняття культури спілкування аналізується у контексті комунікативної компетентності, компетентності у спілкуванні, комунікативної підготовки. Сутнісний аналіз цих понять подається через формування у людини вмінь донести інформацію, підтримувати контакти, досягати цілі в спілкуванні. Досліджуючи проблему культури спілкування, важливим є акцентування уваги на особистості. Саме культура спілкування підкреслює гуманістичну спрямованість, у якій інша людина сприймається і визначається як найвища цінність, оскільки висока культура спілкування передбачає вміння найбільш доцільно й ефективно користуватися всілякими засобами дії, максимально реалізувати свій комунікативний потенціал. Ефективність взаємодії можна вимірювати за допомогою таких критеріїв, на підставі яких має досліджуватися комунікативний потенціал особистості та комунікативні уміння: доцільність (придатність підібраних засобів для досягнення бажаного результату); надійність (ступінь вірогідності здобуття необхідного ефекту); продуктивність (здобуття максимальної користі, якнайповнішого використання ситуації взаємодії); економічність (відповідність витрати часу, сил і засобів цінностям кінцевого результату); безпека (мінімізація ризику несподіваних негативних наслідків). Звідси, комунікативна культура визначається як рівень опанування комунікативними процесами, коли індивід здатний розмежувати його найважливіші компоненти – взаємовідношення і взаємодію – й одночасно свідомо керувати кожним із них (Тесленко, 2016).

Отже, формування комунікативної компетентності та культури майбутнього фахівця є складним і багатофакторним процесом. Умовно фактори формування комунікативної культури студентів можна поділити на зовнішні та внутрішні, об'єктивні та суб'єктивні,

які є взаємозалежними і взаємодоповнюючими відносно один одного. Важливими серед них є: організація навчально-виховного процесу у навчальному закладі, організація дозвілля, взаємодія навчального закладу і громадськості, особистісні властивості: тривожність, емоційна стійкість, діалогічність свідомості й рефлексія, особистісні цінності, мотивація, емпатія, конформність.

Процес професіоналізації у вітчизняній психологічній науці досліджується у зв'язку з онтогенетичним розвитком людини, його особистісними якостями, місцем і роллю здібностей та інтересів, формуванням суб'єкта праці, проблемою життєвого шляху і самовизначення, виявленню вимог, що пред'являються професією до людини, становленням професійної свідомості та самосвідомості в рамках різних шкіл і напрямків.

Із процесом професіоналізації пов'язано поняття професійної спрямованості особистості, у якому можна виділити окремі сторони, що виражають її змістовну і динамічну характеристики. До першої відносять повноту і рівень спрямованості, до другої - її інтенсивність, тривалість і стійкість. Повнота і рівень спрямованості несе змістовно-особову характеристику професійної спрямованості і значною мірою містить її формально-динамічні особливості. Під повнотою професійної спрямованості розуміється різноманітність мотивів, переваг професії (Когут, 2015).

Професіоналізація являє собою цілісний процес, який починається з моменту вибору професії і триває протягом усього професійного життя людини. Виділяють чотири основні стадії професіоналізації: 1) пошук та вибір професії; 2) освоєння професії; 3) соціальна і професійна адаптація; 4) виконання професійної діяльності.

Проблема професійно-особистісної підготовки психолога включає чотири взаємопов'язані аспекти: побудову теоретичної моделі спеціаліста, яка передбачає розробку стандартів (норм і нормативів), вимог до особистості та діяльності психолога; первинний відбір професійно придатних кандидатів; розробку змісту навчання і розвитку психологів; розв'язання проблем власне професійного самовизначення спеціалістів, провідною з яких є проблема професійної ідентифікації (Москаленко, 2005).

Розглядаючи питання про професійно необхідні якості психолога, важливо виходити з основних критеріїв успішності його професійної діяльності. Саме вони визначатимуть мету, зміст, тривалість, форму його професійної підготовки. До людини, яка претендує на посаду психолога, висувається система вимог, яка містить два компоненти. Це вимоги як до професійної компетентності фахівця, так і до його

особистості. Особлива увага у дослідженнях проблем підготовки психолога приділяється виявленню компонентів його професіоналізму, спеціальних здібностей та визначенню процедури підготовки психологів (Моргун, Тітов, 2013).

Ядром діяльності психолога є спілкування, яке розгортається у вигляді комунікації, інтеракції та перцепції. Ефективність психоконсультації, психотерапії та психокорекції значною мірою визначається вмінням спілкуватися з клієнтом, що передбачає щирий інтерес до людей, їхнього способу життя, емоцій, думок, вміння добирати правильні слова й тон, які забезпечують встановлення необхідного контакту, вміння слухати, терпіння.

Вміння спілкування є найнеобхіднішою здатністю для професійної реалізації психолога. В її структурі виділяють такі складові:

- 1) вміння повно і правильно сприймати людину (спостережливість);
- 2) вміння розуміти внутрішні властивості та особливості людини (інтуїція);
- 3) вміння співпереживати (емпатія);
- 4) вміння аналізувати власну поведінку (рефлексія);
- 5) вміння керувати собою і процесом спілкування.

У процесі спілкування психолог визначає як зміни в поведінці людини, так й впливи психолога на цю поведінку, здійснює соціальну фасилітацію або підтримку, допомогу клієнту.

Отже, професійна діяльність психолога характеризується низкою вимог, на які важливо орієнтуватися майбутньому фахівцю під час навчання. Основними вимогами є особистісна зрілість, наявність виражених комунікативних навичок, вміння поєднувати теоретичні знання та практичну діяльність, цілісно підходити до вирішення психологічних проблем, спроможність до емпатійного ставлення до клієнта.

Проаналізуємо прояви комунікативної компетентності в юнацькому віці. Юність виступає як період прийняття відповідальних рішень, що визначають майбутнє життя людини: вибір професії та свого місця в житті, вибір сенсу життя, світогляду та життєвої позиції, супутника життя, створення власної сім'ї. І те, наскільки екологічно та гармонійно буде протікати процес формування специфіки актуальних мотивів, загальної життєвої спрямованості, характеру включення особистості в соціальну діяльність, буде залежати специфіка усвідомлення гендерних ролей особистості, особливості співвіднесення себе із представниками певної статі (Москаленко, 2005).

Перетворення мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку із професіоналізацією виокремлюють цей вік у якості центрального періоду становлення характеру та інтелекту. Для молодшої людини це час спортивних рекордів, початок художніх, технічних та наукових досягнень, оскільки у цей період досягається безліч оптимумів розвитку інтелектуальних та фізичних сил. Однак нерідко одночасно проявляються розбіжності між цими можливостями та їх дійсною реалізацією, оскільки стрімкий розвиток та безперервно зростаючі можливості неминуче призводять до ілюзій «найкращого життя». У багатьох дослідженнях, присвячених особистості студента, висвітлюються протиріччя внутрішнього світу, складність знаходження своєї самобутності (Мирошник, 2007).

Юнацький вік будується навколо кризи ідентичності, яка складається із серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень. Якщо юнаку не вдається розв'язати ці задачі, у нього формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може відбуватись за чотирма основними лініями: 1) відхід від психологічної інтимності, уникання тісних міжособистісних відносин з оточуючими; 2) розмивання відчуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін; 3) розмивання продуктивних, творчих здібностей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси та зосередитись на якійсь головній діяльності; 4) формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних зразків для наслідування.

Розв'язування життєвих завдань передбачає прогнозування, орієнтацію на майбутнє й усвідомлення, наскільки є можливим втілення конкретних планів. Для цього людині потрібно мати уявлення про діяльність, з якою вона збирається мати справу, осмислити і вибудувати проєкт свого майбутнього. За таких умов її теперішнє, справи найближчої і віддаленої перспектив сприйматимуться як конкретні кроки до нього.

Юнацький вік є фінальною стадією психологічного етапу «персоналізації», періоду здобуття самоідентичності. Головними психічними новоутвореннями даного вікового періоду є глибока рефлексія, розвинене усвідомлення власної індивідуальності, формування конкретних життєвих планів, готовність до самовизначення в професії, установка на свідому побудову власного життя, поступове входження у різні сфери життя і діяльності, розвиток самосвідомості, активне формування світогляду. Потреба у самореалізації та розвиткові власного «Я» означає прояв своїх

здібностей та їх подальше удосконалення. Вона пов'язана з мотивацією досягнення, потребою у визнанні та прийнятті як члена суспільства (Кайдалова, Пляка, 2011).

Для юності характерна вікова інтровертованість, коли самотність дає можливість реалізувати здібності (музичні, художні, літературні, технічні). Ця особливість юнацького віку має відмінність від усамітнення дорослих. Дорослі наодинці з собою відкидають ті ролі, які вони грають в житті, стають самими собою. Юнаки, навпаки, наодинці програють ролі, які їм не доступні у реальному житті. Але моральна самотність так само важко переноситься, як і фізична; більше того, фізична самотність стає нестерпною лише в тому випадку, якщо веде за собою і самотність моральну. При встановленні гарних особистісних контактів з людьми у студентів самотність швидко зникає.

Становлення ідентичності тісно пов'язане з рефлексією, детермінованою передусім когнітивними новоутвореннями, зміною соціальних стосунків, потребою подолання внутрішніх конфліктів. З її допомогою відбувається реалізація потреби в самоусвідомленні, зумовленої суперечностями між уявленнями про себе, прагненнями самоствердження, незалежності, пошуку реалістичного погляду на світ і себе. Розвиток рефлексії та самосвідомості у період юності активізують такі фактори:

- новий соціальний статус особистості (відносна самостійність, суспільні престиж і значущість майбутньої професійної діяльності);
- зміна виду діяльності (нею стає спеціальна навчальна і практично-професійна діяльність);
- нові форми діяльності, що передбачають більшу самостійність, свободу вибору;
- розширення соціального оточення, сфери контактів, а відповідно, і кола значущих інших;
- досягнення віку юридичної та громадянської зрілості, що передбачає відповідальність за свої вчинки перед суспільством

Усі ці фактори зумовлюють зміну критеріїв самооцінки, уявлень юнака про себе, розвиток його пізнавальних інтересів та соціальних мотивів навчальної, практично-професійної діяльності. Потреба у професійному становленні, самоствердженні, суспільному визнанні сприяє подальшому розвитку самосвідомості, у структурі якої все вагомішим стає професійний компонент (Мирошник, 2007).

Одним з важливих аспектів психічного розвитку в юнацькому віці є інтенсивне інтелектуальне дозрівання, провідна роль в якому належить розвитку мислення. Навчальна діяльність створює

сприятливі умови для переходу учнів до вищих рівнів абстрактного й узагальнюючого мислення. Старшокласники більш усвідомлено і міцно оволодівають логічними операціями. Наукові поняття стають не тільки предметом вивчення, а й інструментом пізнання, аналізу й синтезу. Здатність логічно мислити стає джерелом критичного ставлення до засвоєваних знань, висловлювань дорослих.

Прагнення молодого особистості вступати у соціальні контакти на основі небажання залишитись на самоті виступає важливим мотиваційним фактором для встановлення контактів з оточуючими. Мотиваційний компонент у структурі комунікативних настанов юнаків, окрім отримання нового досвіду та розширення кола інтересів, може бути представлений двома мотивами: афіліації та страху бути самотнім. У юнацькому віці це часто проявляється у прагненні до життєвого самовизначення, побудови перспектив у міжособистісному та професійному зростанні (Когут, 2015). Для юнацької комунікативності є характерним егоцентризм, так як потреба у самовираженні сильніша від інтересу до співрозмовника. Це може стати причиною конфлікту навіть у дружніх взаєминах. В юнацькому віці зростання вибірковості дружніх стосунків супроводжується посиленням їх стійкості. Але найважливіше зрушення в юнацькій дружбі – зростання її психологічної інтимності. Молоді люди стають спроможними на глибоку сповідальність та саморозкриття, прощення. Для ранньої юності притаманна ідеалізація друзів і самої дружби. Потребуючи сильної емоційної прив'язаності, вони можуть не помічати реальних якостей партнера, а створювати бажані уявні образи. Психологічна цінність юнацької дружби в тому, що вона є одночасно школою саморозкриття і розуміння іншого.

Міжособистісні стосунки юнаків значною мірою залежать від їх особистісних якостей та психологічних характеристик, які важливі для взаємодії з оточуючими. Специфіка особистісних якостей та суб'єктивного буття людей визначають їх провідні комунікативні настанови. Тобто, від особистісних та індивідуально-типологічних особливостей юнаків залежать їх провідні мотиваційні орієнтири, стратегії побудови стосунків, схильність чи відстороненість від спілкування, відкритість чи закритість до опанування соціального досвіду.

У структурі комунікативних настанов юнаків важливу роль відіграє підвищена афіліація, що зумовлена важливістю інтимно-особистісного спілкування у даному віці, необхідністю встановлення тісних дружніх стосунків з іншими особистостями, відчуттям страху

перед самотністю, бажанням бути визнаним однолітками та широким соціальним оточенням.

Психологічні властивості юнаків реалізуються у вигляді конкретних поведінкових тенденцій у процесі взаємодії з оточенням, що являє собою поведінковий компонент комунікативних настанов юнаків. Комунікативні настанови у вигляді конкретних поведінкових тенденцій юнаків значною мірою зумовлені особливостями сприйняття світу у їх віці. Активно засвоюючи статус дорослої людини та визначаючись у житті юнаки часто демонструють прагнення до незалежності, як шляху доведення власної дорослості та особистісної зрілості. Така тенденція поведінки, на думку багатьох дослідників, часто спричиняє конфлікти оточуючими, але в той же час створює для юнака можливість висловити своє право на визнання сформованою особистістю, здатною самостійно існувати та функціонувати у соціумі (Гошовський, 2020).

Достатньо вираженою у даному віці є настанова на встановлення міжособистісних контактів з однолітками. Специфічного забарвлення у взаєминах юнаків набуває комунікативна настанова прийняття чи уникання боротьби. Це пов'язано з високою динамікою психічного розвитку особистості у даному віці та його кризовим характером, проходженням кризи ідентичності юнацького віку. Часто юнаки можуть демонструвати схильність до боротьби за лідерство у групі, визнання себе членом більш тісного кола товаришів. При цьому вони більш ефективно виконують поставлені перед ними завдання, відстоюють власну точку зору, намагаючись підтвердити свій статус у колективі (Гошовський, 2020).

У складі комунікативних настанов соціальна компетентність розглядається як передумова встановлення ефективної взаємодії, оскільки наявність у особистості достатнього рівня даної якості створює основу для виконання спільної з іншими людьми діяльності, встановлення соціальних контактів. Соціальна компетентність важлива як для встановлення тісних міжособистісних зв'язків, так і для виконання людиною завдань в межах виконання спільної з іншими діяльності. З огляду на це визначено, що соціальна компетентність юнаків виражається у сукупності у них таких якостей, як: самостійність, відношення до обов'язків, організованість, розвиток довірливості, інтерес до соціального життя як передумова для встановлення стосунків з оточенням.

Окрім цього, важливим для соціальних контактів є ступінь психологічного включення юнаків в процес міжособистісної взаємодії. Так, при достатньо високому ступені включення у стосунки

юнак може, не відчуваючи негативних переживань, розкриватися перед партнерами по спілкуванню, ділитися своїми переживаннями, думками, ідеями. При цьому він відчуває психологічний комфорт і задоволеність. При низькій психологічній готовності до включення у спілкування юнак відчуває психологічний дискомфорт, ніяковіє у ситуаціях спілкування, коли треба розкриватися, що призводить до зниження ефективності таких стосунків, появи конфліктів та протиріч.

Неспівпадіння бажаних уявлень про себе і власних реальних характеристик спрямовує юнаків до саморозвитку. Вони спрямовані на досягнення можливого – мріють про те, якими вони будуть у близькому майбутньому. У таких уявленнях відбувається приміряння соціальних ролей, тобто закріплюється позиція рольового самовизначення. Самовизначення юнаків у різних сферах життя утворюється на стійких інтересах і прагненнях молоді особистості, коли вона враховує всі свої можливості і зовнішні обставини.

Співвідношення самооцінки, реального та ідеального «Я» юнаків визначає спрямованість їх комунікативних настанов. Зокрема, при різкому неспівпадінні реального та ідеального «Я» особистістю переживається дистанція між ідеальним образом і справжнім своїм становищем, що призводить до невпевненості у собі, зниження самоповаги. У міжособистісних стосунках такий юнак проявляє образливість, впертість, агресивність. Коли ж ідеальний його образ досяжний, виходячи із його можливостей та вмінь, він завжди спонукає юнака до саморозвитку у стосунках.

Міжособистісні стосунки юнаків значною мірою залежать від їх певних особистісних якостей та психологічних характеристик, які важливі для взаємодії з оточуючими. Такі якості визначають провідні мотиваційні орієнтири юнаків, стратегії побудови стосунків, схильність чи відстороненість від спілкування, відкритість чи закритість до опанування соціального досвіду.

Психологічні дослідження показали, що ті, хто вважає себе сором'язливим, дійсно відрізняються зниженим рівнем екстраверсії, менш здатні контролювати і спрямовувати свою соціальну поведінку, більш тривожні, схильні до невротизму і переживають більше комунікативних труднощів. Не дивно, що сором'язливість вважається небажаною якістю, якої люди прагнуть позбутися. Однак сором'язливість має різні причини і тісно пов'язана з іншими рисами особистості, що не завжди піддаються корекції і самі по собі не можуть розглядатися як негативні (Кайдалова, Пляка, 2011).

Психологічні властивості юнаків, будучи сукупністю їх інтрапсихічних якостей, реалізуються у вигляді конкретних

поведінкових тенденцій у процесі взаємодії з оточенням, що являє собою поведінковий компонент взаємодії у міжособистісних стосунках. Поведінкові тенденції у юнаків зумовлені особливостями сприйняття світу у їх віці. Вважаючи себе дорослими людьми, апробовуючи новий соціальний досвід, студентська молодь часто демонструє прагнення до незалежності, як шлях доведення власної дорослості та життєвої компетентності. Така тенденція поведінки, на думку багатьох дослідників, часто спричиняє конфлікти з дорослими й однолітками, але в той же час створює для юнака можливість висловити своє право на визнання сформованою особистістю, здатною самотійно існувати та функціонувати у соціумі.

Достатньо вираженою у даному віці є тенденція на встановлення міжособистісних контактів з однолітками. Важливість спілкування для представників даного віку очевидна з огляду на те, що є основним засобом набуття соціальних умінь та життєвої самореалізації особистості юнацького віку. Специфічного забарвлення у взаєминах юнаків набуває орієнтація у спілкуванні на прийняття чи уникання боротьби. Це пов'язано з високою динамікою психічного розвитку юнака та його кризовим характером. Часто вони можуть демонструвати схильність до боротьби за панування у групі, визнання себе членом більш тісного кола товаришів, право називатися лідером у колективі. При цьому вони більш ефективно виконують поставлені перед ними завдання, відстоюють власну точку зору, намагаючись підтвердити свій статус у колективі.

Також важливою якістю, яка визначає ефективність міжособистісних стосунків у юнацькому віці є соціальна компетентність, яка може бути розглянута як результат засвоєння людиною соціальних норм, окремих видів діяльності, здатність самотійно реалізовувати процес життєздійснення (Тесленко, 2016).

Відносно даної проблеми соціальна компетентність може бути розглянута як передумова встановлення ефективної взаємодії, оскільки наявність у особистості достатнього рівня даної якості створює основу для виконання спільної з іншими людьми діяльності, встановлення соціальних контактів. Соціальна компетентність важлива як для встановлення неформальних зв'язків, так і для виконання людиною завдань в межах виконання спільної з іншими діяльності. З огляду на це, у структурі даної якості особистості можна виділити такі складові компоненти: самотійність, відношення до обов'язків, організованість, розвиток довільності, інтерес до соціального життя як передумова для встановлення стосунків з оточенням.

Виходячи з того, що для юнацького спілкування характерний високий рівень чутливості до переживань і почуттів партнера по спілкуванню доцільно зазначити, що важливу роль у цьому процесі відіграють також емпатія та емоційний стан юнаків, як передумови для встановлення тісних міжособистісних контактів. Відомим є той факт, що зміст емоційної сфери особистості складає сталі відношення даної особистості до подій і явищ оточуючого світу. Такі відношення впливають на контакти людини з оточуючими. Дана тенденція простежується у юнацькому віці, який переповнений протиріччями, конфліктами на різній основі, оскільки домінування тих чи інших емоцій у юнака впливає на характер його відносин з однолітками і дорослими.

Серед характерологічних рис юнаків, які можуть визначити специфіку комунікативної взаємодії, особливе місце належить надмірному конформізму чи його протилежності – негативізму. При надмірно вираженому конформізмі може спостерігатись у юнаків безпринципна поведінка у конфліктних ситуаціях, схильність приймати впливи оточуючих та випадкових ситуацій (Боровик, 2010).

Недостатня адаптивність та проникність у спілкуванні безпосередньо пов'язані із заниженою самооцінкою, для компенсації якої створюється зверх досконалий ідеальний образ. При цьому юнак, намагаючись привести себе у відповідність до цих уявлень, розглядає власні недоліки як сильні сторони. У подальшому такий юнак може ухватитися за власний ідеальний образ і стати негнучким у спілкуванні, оскільки у нього вже не залишається часу та енергії для самопізнання і вибору доцільної манери поведінки. Намагаючись жити у відповідності з нереальним ідеалом чи висуваючи до оточуючих нереальні вимоги, які походять від ідеального «Я», людина потрапляє у складне становище.

Також, на характер міжособистісних стосунків у юнацькому віці значною мірою впливає можливість молоді особистості приймати відповідальність за свої вчинки. Адже, співвідношення свободи вибору та відповідальності за власні вчинки виступає вагомим показником зрілості особистості та її можливості ефективно здійснювати стосунки з оточуючими. Окрім цього, важливим для соціальної взаємодії є ступінь психологічного включення юнака в процес міжособистісної взаємодії. Так, при достатньо високому ступені включення у стосунки молода людина може, не відчуваючи негативних переживань, розкриватися перед партнерами по спілкуванню, ділитися своїми переживаннями, думками, ідеями. При цьому вона відчуває психологічний комфорт і задоволеність. При

низькій психологічній готовності до включення у спілкування юнак відчуває психологічний дискомфорт, ніяковіє у ситуаціях спілкування, коли треба розкриватися, що призводить до зниження ефективності таких стосунків, появи конфліктів та протиріч (Москаленко, 2005).

Юнаки також суттєво різняться за реагуванням на поведінку оточуючих. Одні «керуються зсередини», завжди відштовхуються лише від власних уявлень і не звертають уваги на почуття і думки оточуючих, у випадку конфлікту такі юнаки припиняють контакти. Інші «керуються ззовні», завжди приймають до уваги думку оточуючих, намагаються «підібрати до них ключ», зануритися у їх психологію, вміють координувати власні інтереси з інтересами оточуючих. Конфлікти легко виникають, коли юнаки не знають чого очікувати один від одного, мають недостатню кількість інформації про партнера по спілкуванню.

Звернемо увагу на аналіз психологічних особливостей стресу та поведінки студентів, майбутніх психологів у стресових ситуаціях. Вивчення поведінки, спрямованої на подолання складних життєвих ситуацій, стресів у тому числі, було започатковано в зарубіжній психології в рамках досліджень копінг-поведінки - індивідуального способу взаємодії особистості із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей. Для більш повного та різнобічного розгляду специфіки копінг-поведінки особистості, розглянемо особливості стресу як психологічного явища (Боровик, 2010).

Г. Сельє розглядав стрес, як відповідь організму на вимоги довкілля. Тобто, стрес – це комплекс адаптаційно-захисних реакцій організму на усі дії, які порушують динамічну рівновагу різних процесів в організмі. У концепції Г. Сельє про стрес є три основні положення. Він вважає, що фізіологічна реакція на стрес не залежить від природи стресора. Синдром реакції у відповідь представляє універсальну модель захисних реакцій, спрямованих на захист людини і на збереження цілісності її організму. Таким чином, джерело стресу не має значення і неспецифічна захисна реакція в основному однакова для усіх людей. Також він вважав, що захисна реакція при тривалій або такій, що повторюється, дії стресора проходить через три певні стадії. Узяті разом, ці стадії представляють «загальний адаптаційний синдром». Під час першої стадії – реакції тривоги – в організмі з'являються зміни, характерні для первинної дії стресора, і в цей час рівень резистентності організму знижується. Потім, у міру настання адаптації, в другій стадії – стадії резистентності – організм починає адаптуватися до тривалої дії стресора. На третій стадії –

стадії виснаження – опірність організму знову падає нижче за норму. При тривалій дії одного і того ж стресора, навіть того, до якого організм пристосувався, енергія, необхідна для адаптації, може виснажуватися.

Третє положення концепції Г. Сельє полягає в тому, що захисна реакція, якщо вона буде сильною і тривалою, може перейти в «хворобу адаптації», тобто «відхилення загального адаптаційного синдрому». Це станеться у тому випадку, якщо захисна реакція продовжиться дуже довго і виснажить ресурси фізіологічних механізмів, або у разі, якщо ця реакція виявиться надмірно сильною (Орбан-Лембрик, 2005).

Поняття копінг-поведінки за своїм змістом близьке до поняття психологічного захисту. Основна відмінність між ними полягає в тому, що стратегії копінг-поведінки використовуються особистістю свідомо і можуть змінюватися залежно від обставин, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються і в разі їх закріплення стають дезадаптивними.

Основне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами. Копінг-поведінка може бути продуктивною і непродуктивною. Продуктивний копінг має позитивні наслідки для розвитку особистості: вирішення проблеми, важкої ситуації, зниження рівня напруги, тривоги, дискомфорту, душевний підйом і радість подолання. Непродуктивний копінг пов'язаний з переважанням негативних емоційних реакцій на ситуацію, своєрідним «застряванням» на них і виявляється у вигляді занурення в переживання, самозвинуваченні, звинуваченні інших, агресії. Така поведінка характеризується наївною, інфантильною оцінкою того, що відбувається. Загальновизнаної класифікації стратегій копінг-поведінки не існує, проте більшість з них побудована навколо двох модулів подолання: 1) спрямованого на розв'язання проблеми, що викликає стрес (проблемно-сфокусована копінг-поведінка), і 2) спрямованого на зміну власного ставлення до ситуації (емоційно-сфокусована поведінка). Крім того, копінг-поведінка може передбачати наближення до стресогенного чинника (агресія, пошук інформації, вирішення проблеми) або його уникнення (ігнорування, відволікання, втеча), що виявляється на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях (Гошовський, 2020).

Становить інтерес класифікація способів копінг-поведінки, запропонована П. Тойсом, який виділяє дві групи стратегій: поведінкові і когнітивні. Поведінкові стратегії поділяються на три

підгрупи: 1) орієнтовані на ситуацію: прямі дії (обговорення, вивчення, зміна ситуації); пошук соціальної підтримки; «втеча» від ситуації; 2) орієнтовані на фізіологічні зміни: вживання алкоголю, наркотиків; важка робота; інші фізіологічні методи (таблетки, їжа, сон); 3) орієнтовані на емоційно-експресивне вираження: катарсис; стримування і контроль почуттів.

Вагомим питанням у даному контексті, яке зрідка порушується у науковій літературі, виступає визначення специфіки статевих та гендерних відмінностей у вираженості копінг-стратегій, що є вагомим чинником їх вибору. Вивчаючи відмінності у виборі способів подолання стресу між жінками і чоловіками, необхідно враховувати біологічні і соціокультурні чинники. З точки зору теорії еволюції жінкам більш властиво пристосовуватися до важкої ситуації, оскільки фемінність характеризується високою пластичністю (адаптивність). Чоловіки ж виходять із ситуації, прагнучи знайти нове рішення, труднощі лише стимулюють їхній пошук. Їм більшою мірою властиві такі якості, як спритність, кмітливість, винахідливість, що забезпечують останнім виживання у важких умовах. Зазначається, що специфічною особливістю дівчат є глибоке емоційне проживання кризової ситуації і вміння побачити в ній сенс. Останні, стикаючись з кризою, заглиблюються в її переживання і осмислення, в результаті чого стають здатними звертатися до екзистенційних аспектів важких життєвих обставин, наділяти їх особливим змістом. Специфічною особливістю юнаків є прагнення знижувати емоційну значущість кризової ситуації за рахунок відходу від її глибокого усвідомлення. Вони губляться, стикаючись з кризою, виявляються занадто захопленими негативними переживаннями, що зрештою змушує їх втікати від усвідомлення своїх переживань (Мирошник, 2007).

Також з'ясовано, що юнаки та дівчата по різному оцінюють одні й ті ж стресові ситуації. Дівчата оцінюють їх як більше загрозливі, ніж юнаки-ровесники. Вони описують одну й ту ж проблему як більш складну. І навіть після того, як ситуація розв'язалася, продовжують думати про неї. Стверджується, що незалежно від типу проблеми дівчата частіше говорять про неї зі значущими іншими людьми і зазвичай намагаються вирішити конфлікт з тією людиною, з якою він пов'язаний. Юнаки такої активності не демонструють, у ситуацію втягуються не так сильно, намагаються впоратися зі стресом самостійно, легше забувають про проблему (Орбан-Лембрик, 2005).

Узагальнюючи зауважимо, що жінки орієнтовані не стільки на психологічне подолання складної життєвої ситуації, скільки на адаптацію до неї; стратегії подолання чоловіків базуються на

незалежних і активних діях, емоційній стійкості та самоефективності, які характеризують інструментальні стратегії, що спрямовані на розв'язання проблем. Зроблено висновок, що стратегія подолання «вирішення проблем» є домінуючою у більшості досліджуваних чоловіків, які в стресових ситуаціях намагаються використати всі наявні особисті ресурси для пошуку можливих шляхів ефективного вирішення проблеми; жінки, навпаки, у разі виникнення важких життєвих ситуацій прагнуть знайти емоційну та інструментальну підтримку у своєму безпосередньому соціальному середовищі, що характеризує стратегію вирішення проблеми «пошук соціальної підтримки».

Отже, гендерні і статеві відмінності є вагомим показником вибору стратегій копінг-поведінки в складних життєвих ситуаціях, визначаючи схильність особистості до вибору тих чи інших стратегій поведінки в кризових умовах.

Таким чином, результати теоретичного аналізу проблеми засвідчили, що комунікативна компетентність розглядається як система внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови ефективної комунікативної дії у визначеному колі ситуацій міжособистісної взаємодії. Юнацький вік є часом життєвого самовизначення особистості, який характеризується випробовуванням різних соціальних ролей і видів діяльності, формуванням молодою людиною активної життєвої позиції. Ядром діяльності майбутнього психолога є спілкування. Ефективність психоконсультації, психотерапії та психокорекції значною мірою визначається вмінням спілкуватися з клієнтом, що передбачає ширий інтерес до людей, їхнього способу життя, емоцій, думок, вміння добирати правильні слова й тон, які забезпечують встановлення необхідного контакту, вміння слухати, терпіння. Тобто, розвиток та вдосконалення комунікаційних якостей виступають одним із найбільш вагомих аспектів професіоналізації психолога. Також, достатньо вираженою серед майбутніх психологів є тенденція на встановлення міжособистісних контактів з однолітками. Важливість спілкування для представників даного віку очевидна з огляду на те, що є основним засобом набуття соціальних вмінь та життєвої самореалізації особистості юнацького віку. За результатами вивчення проблеми копінг-поведінки підкреслено, що стрес є комплексом адаптаційно-захисних реакцій організму на усі дії, які порушують динамічну рівновагу різних процесів в організмі. Особливої важливості серед чинників стресу має суб'єктивна значущість ситуації, в якій діє людина, способи чи стратегії поведінки, за допомогою яких вона намагається здолати труднощі.

2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Для дослідження комунікативної компетентності студентів-психологів із різним рівнем стресостійкості пропонуються методико-опитувальники, які відповідають специфіці досліджуваного явища і дозволяють розкрити взаємозв'язок мотиваційного та поведінкового аспектів комунікативної компетентності із показником стресостійкості майбутніх психологів (Моргун, Тітов, 2013).

Для діагностики комунікативної компетентності студентів-психологів із різним рівнем стресостійкості пропонуються такі методики: Опитувальник афіліації (за описом Р. Немова); Опитувальник міжособистісних відносин (за О.Рукавішніковим); Методика Q-сортування тенденцій поведінки у групі (за В. Стефансоном); Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (за Т. Холмсом, Р. Page).

Опитувальник афіліації (за описом Р. Немова) оцінює дві мотиваційні тенденції особистості: її прагнення до людей і переживання страху бути неприйнятним. Застосування запропонованої методики дає можливість виявити переважні мотиваційні основи міжособистісної взаємодії юнаків як важливого механізму їх комунікативної поведінки, провести аналіз особливостей їх мотиваційної сфери та її зв'язку із самостваленням (Терлецька, 2002).

Опитувальник міжособистісних відносин (за О. Рукавішніковим) спрямований на діагностику різних аспектів міжособистісних відносин у діадах і групах, а також на вивчення комунікативних особливостей особистості.

Опитувальник призначений для оцінки поведінки людини в трьох основних областях міжособистісних потреб: «включення» (I), контролю» (З) і «афекту» (А). Усередині кожної області беруть до уваги два напрямки міжособистісної поведінки: виражена поведінка індивіда (e), тобто думка індивіда про інтенсивність власної поведінки в даній області; і поведінки, яка вимагається від індивіда навколишніми людьми (w), інтенсивність якої є оптимальною для нього (Терлецька, 2002).

Методика Q-сортування тенденцій поведінки у групі (за В. Стефансоном) дозволяє отримати психологічну інформацію про провідні настанови на взаємодію. Вона призначена для дослідження уявлення індивіда про власне «Я» (самовідношення, самооцінювання,

самоповаги) та про оточуючих людей. Методика дозволяє визначити шість основних тенденцій поведінки людини у реальній групі: залежність, незалежність, схильність до спілкування, уникання спілкування, прийняття боротьби та уникнення боротьби.

Тенденція до залежності визначена автором як внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових стандартів і цінностей. Тенденція на спілкування свідчить про контактність, прагнення встановлювати емоційні зв'язки як у своїй групі, так і за її межами. Тенденція на прийняття боротьби свідчить про активне прагнення особистості приймати участь у груповому житті, досягти більш високого статусу у системі міжособистісних взаємовідносин; на противагу цій тенденції, уникнення боротьби, навпаки, демонструє прагнення уникати взаємодії, зберігати нейтралітет у групових суперечках і конфліктах, схильність до компромісних рішень. Кожна з цих тенденцій має, на думку автора методики, внутрішню і зовнішню характеристику, тобто залежність, схильність до спілкування і «боротьба» можуть бути істинними, внутрішньо притаманними особистості, а можуть бути і зовнішніми – своєрідною «маскою», яка приховує істинне обличчя людини. Отже, застосування цієї методики дає можливість психологічного вивчення особливостей прояву поведінкового аспекту комунікативних настанов юнаків із різним самоставленням.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (за Т. Холмсом, Р. Раге) оцінює вираженість різних життєвих ситуацій особистості. Тобто, методика дає можливість визначити стресове навантаження життя людини, рівень її стресостійкості.

Емпіричне вивчення показників комунікативної компетентності студентів-психологів із різною стресостійкістю проводилось на основі теоретично визначеного положення про те, що спроможність особистості юнацького віку до стійкого переживання стресових ситуацій визначає специфіку їх комунікативної компетентності, її мотиваційний та поведінковий компонент.

Об'єктом емпіричного дослідження виступали особливості комунікативної компетентності студентів-психологів.

Предметом емпіричного дослідження – психологічні особливості комунікативної компетентності студентів-психологів із різною стійкістю до стресу.

Метою емпіричного дослідження виступає вивчення особливостей комунікативної компетентності студентів-психологів із різною стресостійкістю.

Визначена мета обумовила таку структуру дослідницьких завдань:

- 1) дослідити показники стресостійкості студентів-психологів;
- 2) визначити особливості мотиваційного компоненту комунікативної компетентності студентів-психологів із різною стресостійкістю;
- 3) здійснити аналіз поведінкового компоненту комунікативної компетентності студентів-психологів із різною стресостійкістю.

Реалізація емпіричного дослідження передбачало проходження таких етапів.

1. Організаційний етап, на якому здійснено теоретичні узагальнення, розроблено структуру емпіричного дослідження, сформульовано гіпотезу дослідження та сконструйовано вибірку у відповідності до вимог репрезентативності.

Була сформована вибірка, до якої увійшли 60 студентів, які навчаються у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка за спеціальністю Психологія.

Гіпотеза дослідження полягає у твердженні: показники комунікативної компетентності студентів-психологів залежать від особливостей їх стресостійкості. Так, майбутні психологи, які мають високу стійкість до стресу, імовірно, орієнтовані на встановлення контактів з однолітками, прояви мотиву афіліації, схильні до швидкого встановлення емоційних контактів з оточуючими та відстоювання власної позиції у спілкуванні. Натомість, студенти-психологи з низьким рівнем стресостійкості, імовірно, більше схильні до комунікації з оточуючими на основі мотивації уникнення самотності та обережності у встановленні емоційних контактів у спілкуванні, здійснюючи яке менше відстоюють свою точку зору.

2. Етап проведення емпіричного дослідження, на якому власне здійснювалась діагностика та кількісна обробка даних.

3. Етап аналізу даних та їх інтерпретації, який передбачав характеристику виявлених тенденцій та формулювання узагальнень за підсумками діагностики.

Проаналізуємо особливості специфіки стресостійкості студентів-психологів. Стійкість до стресу виступає важливою характеристикою майбутнього психолога, оскільки його професійна діяльність здійснюється в умовах тривалих психоемоційних навантажень і вимагає достатньо розвинених ресурсів у сфері емоційної саморегуляції, вираженої спроможності справлятися зі стресовими ситуаціями. Розглянемо показники стійкості до стресу студентів досліджуваної вибірки за результатами проведення методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації (за Т. Холмсом, Р. Раге) (див. рис. 1.).

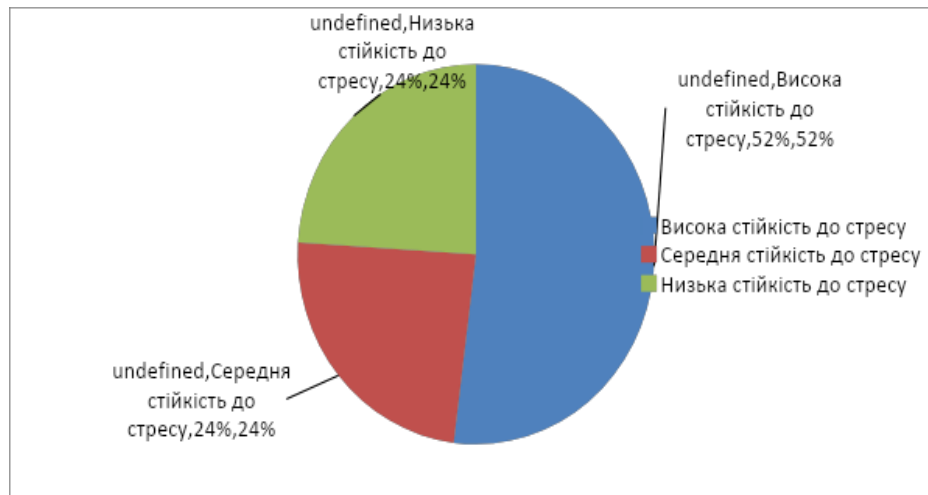


Рис. 1. Показники стійкості до стресу студентів-психологів

Як видно з рис. 1., 52% досліджуваних характеризуються вираженими показниками стійкості до стресу. У складних життєвих ситуаціях вони спроможні зберігати спокій та оптимально функціонувати на основі прояву механізмів саморегуляції. При виникненні стресових подій такі майбутні психологи не губляться, не впадають у виражені афективні прояви, а результативно реагують, намагаються вирішити труднощі. Така їх якість заснована на сформованих та добре розвинених регуляторних механізмах.

Для 24% представників вибірки характерний середній показник комунікативної компетентності. Тобто, вони переважно стійкі в ситуаціях стресу, проте за умови, коли ситуація надмірно складна чи предмет її виникнення суттєвий для них, можуть проявляти ознаки зниженої стресостійкості – відчувати виражені страхи, прояви тривоги, розгубленості. Для інших 24% представників вибірки характерні низькі показники стійкості до стресу. У складних життєвих ситуаціях ці досліджувані не спроможні результативно функціонувати, губляться, переживають негативні емоції, виражено афективно реагують та відчують труднощі регуляції свого емоційного стану. Виникнення стресових ситуацій, навіть не значної ваги, призводить до дезорганізації їх діяльності.

Отже, виявлено, що студенти переважно характеризуються високим показником стійкості до стресу й спроможні оптимально функціонувати у стресових ситуаціях.

Для доведення гіпотези про взаємозалежність мотиваційного аспекту комунікативної компетентності та стресостійкості студентів

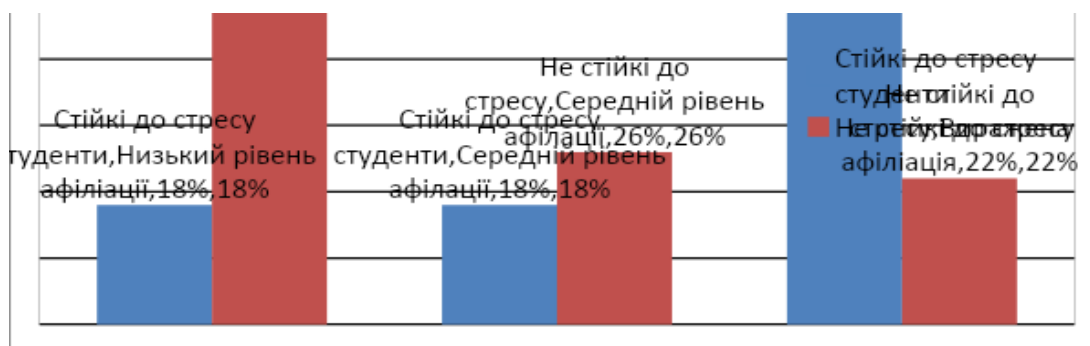
порівняємо вираженість мотивів афіліації та страху бути самотнім у досліджуваних із різним рівнем стресостійкості (див. табл. 1.).

Таблиця 1.

Мотивація афіліації у студентів-психологів із різною стійкістю до стресу

Група респондентів	Низький рівень афіліації	Середній рівень афіліації	Виражена афіліація	χ^2
Стійкі до стресу студенти	18%	18%	64%	10,24, $p \leq 0,01$
Не стійкі до стресу студенти	52%	26%	22%	

Як видно з табл. 1., студенти досліджуваної вибірки характеризуються різними показниками мотивації афіліації, яка вища у групі стійки до стресу студентів (див. рис. 2.).



Як видно з рис. 2., для більшості студентів з високим показником стійкості до стресу властива виражена афіліація (оскільки високий її рівень властивий 64% досліджуваних, а низький – 18%). Тобто, майбутні фахівці, які характеризуються вираженою спроможністю до регуляції власних емоційних станів у напружених стресових ситуаціях, орієнтовані на встановлення контактів з оточуючими, прагнуть взаємодіяти з ними та цікавляться особистістю партнера по спілкуванню. Вони почувають себе достатньо захищеними та спроможними до повноцінного функціонування і тому можуть проявити реальну зацікавленість у внутрішньому світі іншої особистості.

При цьому, студентам, яким характерний низький показник стійкості до стресу переважно властива мотивація афіліації, виражена на низькому рівні (оскільки такий рівень властивий 52% досліджуваних, а високий – лише 22%). Такі студенти переважно відсторонені від контактів з однолітками, що засновано на їх

неспроможності регулювати свої емоційні стани, залежності від умов життя та соціальної ситуації.

Порівнюємо особливості вираження мотивації страху бути самотнім у студентів із різною стійкістю до стресу, що представлено у таблиці 2. та на рис. 3.

Таблиця 2.

Мотивація уникнення самотності у студентів-психологів із різною стійкістю до стресу

Група респондентів	Низький рівень страху самотності	Середній рівень страху самотності	Високий рівень страху самотності	χ^2
Стійкі до стресу студенти	54%	20%	26%	9,317, p≤0,01
Не стійкі до стресу студенти	22%	24%	54%	

Як видно з таблиці 2., студенти з різним рівнем стійкості до стресових факторів відрізняються за показниками вираженості мотивації соціальної ізоляції (див. рис. 3.).

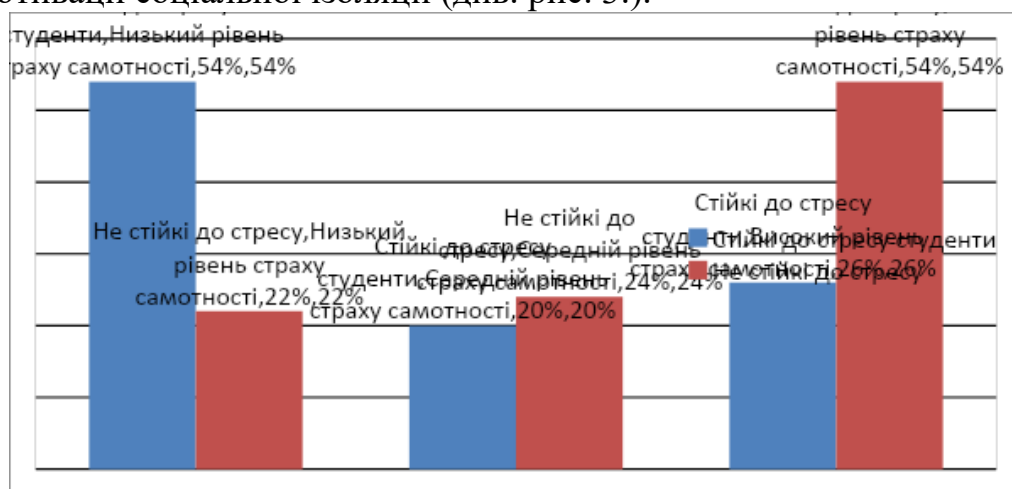


Рис. 3. Мотиваційна тенденція страху залишитися на самоті у студентів-психологів із різним рівнем стресостійкості

Як свідчать дані, представлені на рис. 3., для більшості студентів із високою стресостійкістю не властива мотивація страху залишитися на самоті (54% таких респондентів властивий низький її рівень, а високий – 26%). Такі студенти орієнтовані на встановлення контактів з однолітками на основі прагнення до міжособистісної взаємодії, встановлення довірливих стосунків між ними. Вони стійкі до стресових факторів, можуть зосередитись на процесах обміну емоціями та інформацією під час міжособистісної взаємодії, надмірно не переживають в ситуаціях конфліктів чи протистояння.

Натомість, студентам із низькою стресостійкістю властива виражена мотивація уникати самотності (52% досліджуваним вибірки

властивий високий її рівень, 22% – низький). Студенти, які не мають вираженого особистісного потенціалу для протистояння стресовим факторам, схильні контактувати з оточуючими під впливом страху залишитися на самоті, а не через особистісне прагнення до міжособистісної взаємодії і пізнання партнерів по спілкуванню, встановлення довірливих відносин із ними.

Отже, у студентів-психологів із високою стресостійкістю у мотиваційному компоненті комунікативної компетентності переважає мотив афіліації на відміну від іншої групи досліджуваних, для яких переважаючим мотивом встановлення стосунків є уникнення самотності, що доведено показниками математичної статистики. Тобто, студенти з високим рівнем стійкості до стресу дійсно більш схильні до вираження афіліативної потреби у порівнянні із досліджуваними, які характеризуються зниженим потенціалом у переживанні стресових ситуацій та в спілкуванні переважно орієнтовані на мотивацію уникнення самотності. Це виступає частковим доведенням сформульованої гіпотези про взаємозалежність комунікативної компетентності та стресостійкості майбутніх психологів.

Наступним кроком проведемо психологічний аналіз поведінкового компоненту комунікативної компетентності студентів-психологів із різним рівнем стійкості до стресу. Порівняємо показники поведінкового компоненту комунікативної компетентності студентів-психологів із різним рівнем стресостійкості (див. табл. 3 та рис. 4.).

Таблиця 3.

Особливості вираженості комунікативної потреби студентів-психологів із різною стійкістю до стресу

Група респондентів	Низький рівень комунікативної потреби	Середній рівень комунікативної потреби	Високий рівень комунікативної потреби	χ^2
Стійкі до стресу студенти	17%	18%	65%	8,644, $p \leq 0,01$
Не стійкі до стресу студенти	42%	22%	23%	

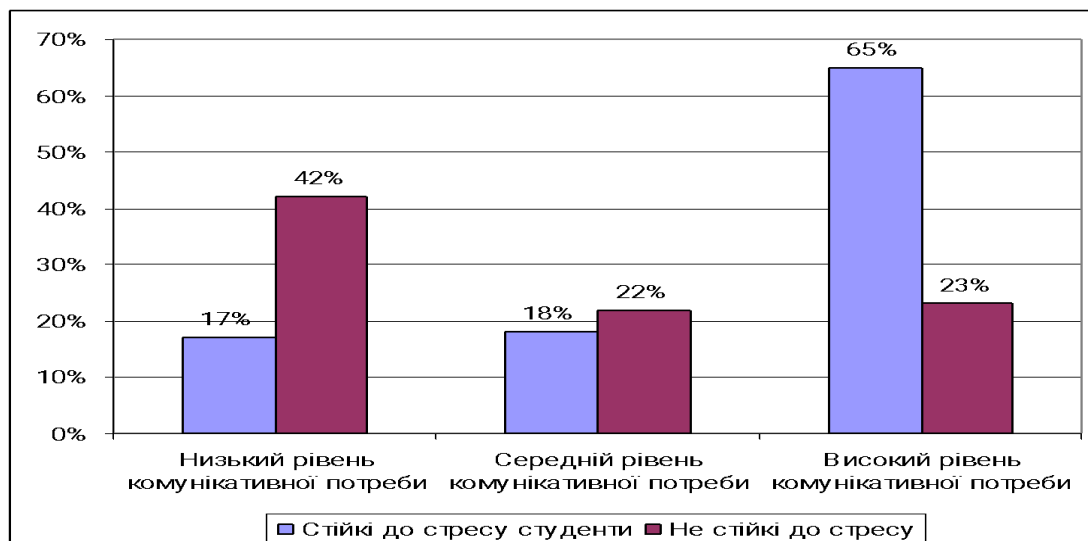


Рис. 4. Особливості вираженості потреби у спілкуванні студентів-психологів із різною стійкістю до стресу

Як видно з рис. 4., для 65% студентів із вираженою стійкістю до стресу властива виражена потреба у спілкуванні з однолітками, при тому, що низький її рівень властивий тільки 17% молоді.

Натомість, 40% досліджуваних із низькою стресостійкістю схильні дистанціюватися від оточуючих і мають низьку потребу у спілкуванні. Високий рівень потреби у спілкуванні притаманний 28% досліджуваних студентів.

Отже, досліджувані з високим показником стресостійкості характеризуються домінуванням вираженої потреби у спілкуванні, а респонденти з низьким потенціалом стійкості до стресу – прагненням до уникнення комунікації.

Також розглянемо співвідношення інших показників комунікативної компетентності студентів-психологів з різною стресостійкістю (див. табл. 4.).

Таблиця 4.

Показники поведінкового компоненту комунікативної компетентності студентів-психологів із різним показником стресостійкості

Комунікативні настанови	Групи досліджуваних студентів	Рівень вираженості		
		низький	середній	високий
Потреба у широкому колі контактів	Стійкі до стресу студенти	44%	24%	32%

	Не стійкі до стресу студенти	64%	20%	16%
Прийняття відповідальності у стосунках	Стійкі до стресу студенти	16%	24%	60%
	Не стійкі до стресу студенти	40%	26%	34%
Залежність від оточуючих	Стійкі до стресу студенти	43%	30%	27%
	Не стійкі до стресу студенти	14%	18%	68%
Встановлення емоційних контактів	Стійкі до стресу студенти	19%	27%	54%
	Не стійкі до стресу студенти	52%	26%	22%

Як бачимо з таблиці 4., майбутні психологи характеризуються відмінними показниками комунікативних тенденцій. Зокрема, відсоткові відмінності зафіксовані за вираженістю всіх показників комунікативних настанов студентів-психологів з різною стресостійкістю – їх прагнення до здійснення комунікації з широким колом соціальних контактів, спроможності до прийняття відповідальності в стосунках, залежності в соціальних стосунках та психологічно прийнятної можливості перебувати в соціальних контактах (див. рис. 5.).

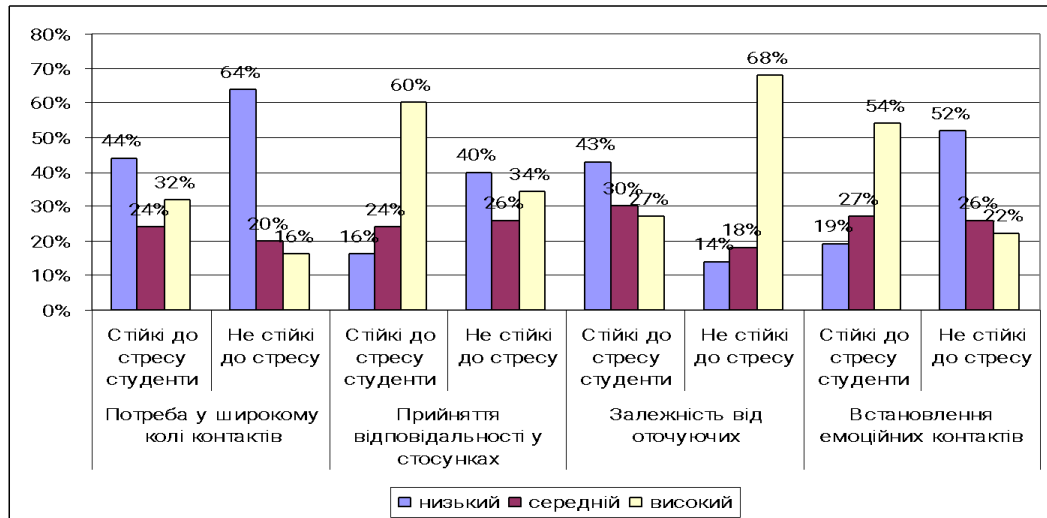


Рис. 5. Показники поведінкового компоненту комунікативної компетентності студентів-психологів із різним показником стресостійкості

Як видно з табл. 4. та рис. 5., обидві групи досліджуваних орієнтовані на встановлення контактів з невеликим колом партнерів, оскільки низький рівень вираженості настанови на широкі соціальні контакти властивий 44% студентів-психологів з високим показником стресостійкості та 64% – з низьким. Тобто, досліджувані переважно орієнтовані на дружні стосунки з невеликим колом осіб. Також, для молоді з високим показником стійкості до стресу більш властива тенденція до прийняття відповідальності за вчинки у стосунках, порівняно зі студентами другої групи (адже високий рівень відповідальності у першій групі властивий 60% досліджуваних а низький – 40% представників другої частини вибірки). Таким чином, стійкість до стресових факторів та можливість зберігати спокійне і планомірне функціонування людини у кризовій ситуації, закономірно, призводить до можливості прийняття на себе відповідальності у стосунках та міжособистісній взаємодії. Майбутні психологи, маючи виражену стійкість до стресу, приймають на себе відповідальність за вирішення ситуації, професійне зростання, вирішення конфлікту, тощо.

Окрім цього, для 68% студентів з низьким показником стійкості до стресових факторів властива виражена залежність від оточуючих, при високому рівні даної якості у 27% досліджуваних іншої групи. Тобто, студенти з низьким показником стійкості до стресу більш схильні залежати від партнерів по спілкуванню, порівняно з досліджуваними, які мають виражену незалежність від впливу стресових факторів і

схильні до проявів незалежності у стосунках. Тобто, майбутні психологи, для яких характерний знижений показник стійкості до стресу, характеризуються вираженою соціальною залежністю, мають виражену потребу бути поряд з іншими людьми у проблемній ситуації, яка розцінюється як один із варіантів реалізації стратегій копіngu у вигляді знаходження соціальної підтримки. У них не вистачає особистих ресурсів для подолання ситуації стресу, і тому вони шукають підтримку в оточуючих людях.

Встановлено, що для 52% досліджуваних із низькою спроможністю до реагування у стресі властива комунікативна настанова емоційно дистанціюватися від партнерів по спілкуванню, бути обачливими в емоційному розкритті перед іншими людьми. Дана тенденція також є властивою 19% студентів другої групи. Маючи знижений показник стресостійкості, вони надмірно залежні від оточуючих і відчують труднощі в ситуації дистанціювання та ізоляції. При цьому, для 54% студентів з високою стійкістю до стресу більш властива настанова на емоційне розкриття у стосунках з однолітками. Такі майбутні психологи схильні ділитися власними емоціями з оточуючими, не бояться саморозкритися у розмові перед ними.

Для доведення сформульованої гіпотези про залежність поведінкового аспекту комунікативної компетентності студентів-психологів від їх рівня стресостійкості порівняємо показники схильності до боротьби у взаємодії досліджуваних із різною стресостійкістю (див. табл. 5. та рис. 6.).

Таблиця 5.

Показники тенденції на прийняття чи уникнення боротьби студентів-психологів із різним рівнем стресостійкості

Група респондентів	Уникнення боротьби	Середній показник	Прийняття боротьби	χ^2
Стійкі до стресу студенти	15%	30%	55%	8,124, p≤0,05
Не стійкі до стресу студенти	58%	20%	22%	

Як бачимо з табл. 5., майбутні психологи із різним показником стресостійкості характеризуються різними показниками тенденції до протистояння чи уникнення боротьби в групі (див. рис. 6.).

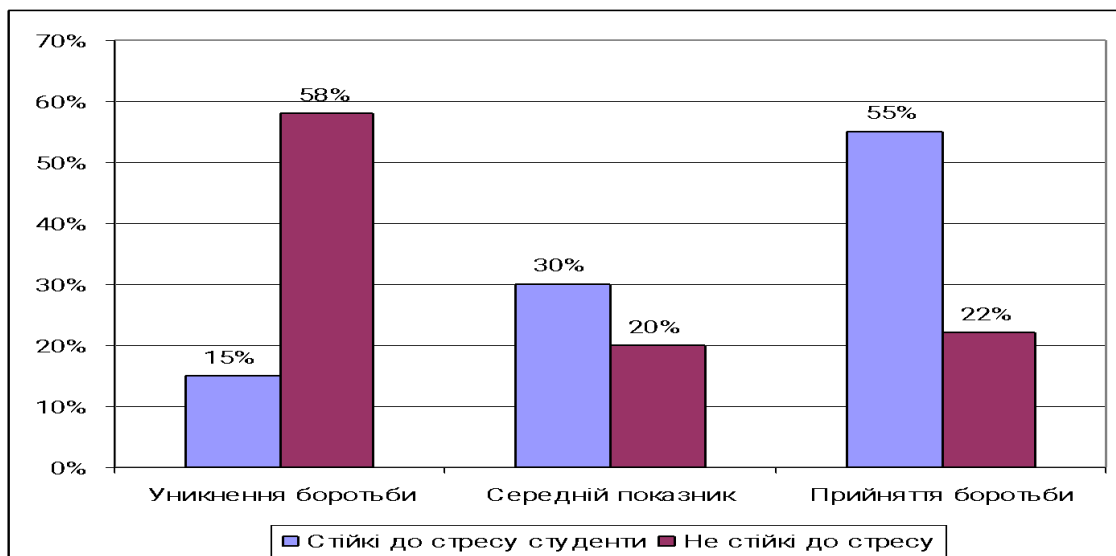


Рис. 6. Порівняння тенденцій на прийняття чи уникнення боротьби у груповій взаємодії студентів з різним показником стресостійкості

Як видно з рис. 6., для 55% студентів з високим показником стійкості до стресу властива виражена орієнтація на прийняття боротьби і протистояння у взаємодії. Вони активно протистояють оточуючим, відстоюючи власну точку зору, не уникають конфліктів. Це базується на їхній спроможності витримувати стресові ситуації та вираженому потенціалі нервово-психічної стійкості, характерному для людей з високою опірністю до стресу. Натомість, 58% студентів з низькою опірністю до стресу схильні уникати боротьби і протистоянь у груповій взаємодії. Вони переважно прагнуть згладжувати конфлікти, можуть поступатися своїми інтересами у спорах, що засновано на їх низькій спроможності переживати складні та травматичні для них ситуації.

Отже, студенти з високою стресостійкістю характеризуються більш вираженим показником прийняття боротьби у стосунках, а студенти з низькою стресостійкістю – показником уникнення протистояння.

Таким чином, сформульована гіпотеза доведена. Показники комунікативної компетентності студентів залежать від особливостей їх стресостійкості. Так, майбутні психологи, які мають високу стійкість до стресу, дійсно, орієнтовані на встановлення контактів з однолітками, прояви мотиву афіліації, схильні до швидкого встановлення емоційних контактів з оточуючими та відстоювання власної позиції у спілкуванні. Натомість, студенти-психологи з низьким рівнем стресостійкості більш схильні до комунікації з оточуючими на основі мотивації уникнення самотності та обережності

у встановленні емоційних контактів у спілкуванні, здійснюючи яке менше відстоюють свою точку зору.

Висновки і рекомендації

За результатами теоретичного та емпіричного вивчення показників комунікативної компетентності студентів-психологів із різним рівнем стійкості до стресу сформовано такі висновки.

1. Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що комунікативна компетентність являє собою здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми. Вона розглядається як система внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови ефективного комунікативного дії в визначеному колі ситуацій міжособистісної взаємодії. В узагальненому розумінні комунікативна компетентність постає як структурний феномен, що містить як складові цінності, мотиви, установки, соціально-психологічні стереотипи, знання, уміння, навички.

Юнацький вік характеризує собою час життєвого самовизначення особистості, який характеризується випробовуванням різних соціальних ролей і видів діяльності, виробленням молодою людиною активної життєвої позиції. Основним новоутворенням юнацького віку виступає становлення життєвої перспективи, орієнтованої на перехід до самостійного і незалежного життя.

Головними психічними новоутвореннями юнацького віку є глибока рефлексія, розвинене усвідомлення власної індивідуальності, формування конкретних життєвих планів, готовність до самовизначення в професії, установка на свідому побудову власного життя, поступове входження у різні сфери життя і діяльності, активне формування світогляду, розвиток самосвідомості.

Професіоналізація визначається як один з центральних процесів розвитку людини в зрілому віці, який спрямований не стільки на засвоєння фіксованого обсягу професійних дій, скільки на перетворення самого суб'єкта діяльності – людини. Професійне становлення є динамічним багаторівневим процесом, який займає значний період життєвого шляху і не зводиться до професійного навчання. Професіоналізація визначається як один з центральних процесів розвитку людини в зрілому віці, який спрямований не стільки на засвоєння фіксованого обсягу професійних дій, скільки на перетворення самого суб'єкта діяльності – людини.

Професійно-особистісна підготовка майбутнього психолога включає чотири взаємопов'язані аспекти: побудову теоретичної моделі спеціаліста, яка передбачає розробку стандартів, вимог до

особистості та діяльності психолога; первинний відбір професійно придатних кандидатів; розробку змісту навчання і розвитку психологів; розв'язання проблем власне професійного самовизначення спеціалістів, провідною з яких є проблема професійної ідентифікації.

Ядром діяльності психолога є спілкування. Ефективність психоконсультації, психотерапії та психокорекції визначається вмінням спілкуватися з клієнтом, що передбачає щирий інтерес до людей, їхнього способу життя, емоцій, думок, вміння добирати правильні слова й тон, які забезпечують встановлення необхідного контакту, вміння слухати, терпіння. Тобто, розвиток та вдосконалення комунікаційних якостей виступають одним із найбільш вагомих аспектів професіоналізації психолога.

Достатньо вираженою серед студентів є тенденція на встановлення міжособистісних контактів з однолітками. Важливість спілкування для представників даного віку очевидна з огляду на те, що є основним засобом набуття соціальних умінь та життєвої самореалізації особистості юнацького віку. Орієнтації на спілкування юнаків можуть ґрунтуватися на внутрішньому чи зовнішньому контролі за власною поведінкою.

2. Для діагностики комунікативної компетентності студентів-психологів із різним рівнем стресостійкості обрані такі методики: Опитувальник афіліації (за описом Р. Немова); Опитувальник міжособистісних відносин (за О. Рукавішниковим); Методика Q-сортування тенденцій поведінки у групі (за В. Стефансоном); Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (за Т. Холмсом, Р. Раге), які відповідають специфіці досліджуваного явища і дозволяють розкрити взаємозв'язок мотиваційного та поведінкового аспектів комунікативної компетентності із показником стресостійкості майбутніх психологів.

3. За результатами дослідження визначено дві рівнозначні групи досліджуваних – із низькою та високою спроможністю протидіяти стресовим факторам. Більшість досліджуваних характеризуються вираженими показниками стійкості до стресу. У складних життєвих ситуаціях вони спроможні зберігати спокій та оптимально функціонувати на основі прояву механізмів саморегуляції. Для меншості представників вибірки характерні низькі показники стійкості до стресу. У складних життєвих ситуаціях ці досліджувані не спроможні результативно функціонувати, переживають негативні емоції, виражено афективно реагують та відчувають труднощі регуляції свого емоційного стану. Виникнення стресових

ситуацій, навіть не значної ваги, призводить до дезорганізації їх діяльності.

Доведено, що показники комунікативної компетентності студентів залежать від їх стійкості до стресу. Майбутні психологи, які характеризуються вираженою спроможністю до регуляції власних емоційних станів у напружених стресових ситуаціях орієнтовані на встановлення контактів з оточуючими, прагнуть взаємодіяти з ними та цікавляться особистістю партнера по спілкуванню. Вони почувають себе достатньо захищеними та спроможними до повноцінного функціонування і тому можуть проявити реальну зацікавленість у внутрішньому світі іншої особистості.

При цьому, студентам із низьким показником стійкості до стресу переважно властива мотивація афіліації, виражена на низькому рівні. Такі студенти переважно відсторонені від контактів з однолітками, що засновано на їх неспроможності регулювати свої емоційні стани, залежності від умов життя та соціальної ситуації.

Встановлено, що для більшості студентів із високою стресостійкістю не властива мотивація страху залишитися на самоті. Такі студенти орієнтовані на встановлення контактів з однолітками на основі прагнення до міжособистісної взаємодії, встановлення довірливих стосунків між ними. Вони стійкі до стресових факторів і тому можуть зосередитись на процесах обміну емоціями та інформацією під час міжособистісної взаємодії, надмірно не переживають в ситуаціях конфліктів чи протистояння. Натомість, для студентів із низькою стресостійкістю властива виражена мотивація уникати самотності. Майбутні фахівці, які не мають вираженого особистісного потенціалу для протистояння стресовим факторам, схильні контактувати з оточуючими під впливом страху залишитися на самоті, а не через особистісне прагнення до міжособистісної взаємодії і пізнання партнерів по спілкуванню, встановлення довірливих відносин із ними. Для переважної більшості студентів із вираженою стійкістю до стресу властива потреба у спілкуванні з однолітками. Натомість, половина досліджуваних із низькою стресостійкістю схильні дистанціюватися від оточуючих і мають низьку потребу в спілкуванні.

Також, для молоді з високим показником стійкості до стресу характерна тенденція до прийняття відповідальності за вчинки у стосунках. Таким чином, стійкість до стресових факторів та можливість зберігати спокійне і планомірне функціонування людини у кризовій ситуації, закономірно призводить до можливості прийняття на себе відповідальності у стосунках та міжособистісній взаємодії.

Майбутні психологи, маючи виражену стійкість до стресу, приймають на себе відповідальність за вирішення ситуації, професійне зростання, вирішення конфлікту, тощо.

Окрім цього, для більшості студентів-психологів з низьким показником стійкості до стресових факторів властива залежність від оточуючих. Вони характеризуються вираженою соціальною залежністю, мають виражену потребу бути поряд з іншими людьми у проблемній ситуації, яку ми розцінюємо як один із варіантів реалізації стратегій копіngu у вигляді знаходження соціальної підтримки. У них не вистачає особистих ресурсів для подолання ситуації стресу, і тому вони шукають підтримку в оточуючих людях.

Виявлено, що для більшості студентів з високим показником стійкості до стресу властива виражена орієнтація на прийняття боротьби і протистояння у взаємодії. Вони активно протистоять з оточуючими відстоюючи власну точку зору і не уникають конфліктів. Це базується на їхній спроможності витримувати стресові ситуації та вираженому потенціалі нервово-психічної стійкості, характерному для людей з високою опірністю до стресу. Натомість, більшість студентів з низькою опірністю до стресу схильні уникати боротьби і протистоянь у груповій взаємодії. Вони переважно прагнуть згладжувати конфлікти, можуть поступатися своїми інтересами у спорах, що засновано на їх низькій спроможності переживати складні та травматичні для них ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ:

1. Боровик, О. В. (2010). Вікові особливості молоді зрілого юнацького віку та психологічні аспекти формування національної свідомості даної вікової категорії. *Age characteristics of mature youth and psychological aspects of the formation of national consciousness of this age category. Psychological sciences*, 54, 173-177.
2. Гошовський, Я. О. (2020). Вікова психологія: методичні рекомендації до самостійної роботи. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 31 с.
3. Кайдалова, Л. Г., Пляка, Л. В. (2011). Психологія спілкування: навчальний посібник. Х.: НФаУ. 132 с.
4. Когут, І. В. (2015). Формування професійно-педагогічної комунікативної компетентності майбутнього вчителя: дис. ... канд. пед. наук: Полтава. 26 с.

5. Мирошник, О. Г. (2007). Соціально-психологічні характеристики суб'єкта ускладненого спілкування в соціальному сприйнятті майбутнього психолога. Психологічні науки: Збірник наукових праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 17(41), 217-221.
6. Моргун, В. Ф., Тітов, І. Г. (2013). Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий Дім «Слово». 464 с.
7. Москаленко, В. В. (2005). Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр навчальної літератури. 624 с.
8. Орбан-Лембрик, Л. Е. (2005). Соціальна психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав. 448 с.
9. Терлецька, Л. Г. (2002). Психодіагностика. К.: Шкільний світ. 112 с.
10. Тесленко, М. М. (2016). Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. Study of the influence of adolescent anxiety on his status position in the peer group. Psychology and personality, 2, 105-115.